

LIVESTRONG®

LS8.0T

TREADMILL OWNER'S MANUAL
MANUEL DU PROPRIÉTAIRE DU TAPIS ROULANT
MANUAL DEL PROPIETARIO DE LA CAMINADORA



Read the TREADMILL GUIDE before using this OWNER'S MANUAL.
Lire le GUIDE DU TAPIS ROULANT avant de se servir du présent MANUEL DU PROPRIÉTAIRE.
Lea la GUÍA DE LA CAMINADORA antes de usar este MANUAL DEL PROPIETARIO.

INTRODUCTION

Congratulations and thank you for your purchase of this LIVE**STRONG**® treadmill!

Purchases of this product ensure that a minimum of $4M will go to the Lance Armstrong Foundation and the fight against cancer.

Whether your goal is to win races or simply enjoy a fuller, healthier lifestyle, a LIVE**STRONG**® treadmill can help you attain it – adding club-quality performance to your at-home workouts, with the ergonomics and innovative features you need to get stronger and healthier, faster. Because we're committed to designing fitness equipment from the inside out, we use only the highest quality components. It's a commitment we back with one of the strongest frame-to-motor warranty packages in the industry.

You want exercise equipment that offers the most comfort, the best reliability and the highest quality in its class.

LIVE**STRONG**® treadmills deliver.

The Lance Armstrong Foundation fights for the more than 25 million people around the world living with cancer today. There can be – and should be – life after cancer for more people. They kick in at the moment of diagnosis, giving people the resources and support they need to fight cancer head-on. They find innovative ways to raise awareness, fund research and end the stigma about cancer that many survivors face. They connect people and communities to drive social change, and call for state, national and world leaders to help fight this disease. Anyone, anywhere can join the fight against cancer. Join them at LIVE**STRONG**.org.

IMPORTANT PRECAUTIONS



SAVE THESE INSTRUCTIONS

Read the TREADMILL GUIDE before using the OWNER'S MANUAL. When using an electrical product, basic precautions should always be followed, including the following: Read all instructions before using this treadmill. It is the responsibility of the owner to ensure that all users of this treadmill are adequately informed of all warnings and precautions. If you have any questions after reading this guide, contact Customer Tech Support at the number listed on the back panel of the OWNER'S MANUAL.

This treadmill is intended for in-home use only. Do not use this treadmill in any commercial, rental, school or institutional setting. Failure to comply will void the warranty.



DANGER

TO REDUCE THE RISK OF ELECTRICAL SHOCK:

Always unplug the treadmill from the electrical outlet immediately after using, before cleaning, performing maintenance and putting on or taking off parts.



TO REDUCE THE RISK OF BURNS, FIRE, ELECTRICAL SHOCK OR INJURY TO PERSONS:

- Never use the treadmill before securing the safety tether clip to your clothing.
- If you experience any kind of pain, including but not limited to chest pains, nausea, dizziness, or shortness of breath, stop exercising immediately and consult your physician before continuing.
- When exercising, always maintain a comfortable pace.
- Do not wear clothes that might catch on any part of the treadmill.
- Always wear athletic shoes while using this equipment.
- Do not jump on the treadmill.
- At no time should more than one person be on treadmill while in operation.
- This treadmill should not be used by persons weighing more than specified in the OWNER'S MANUAL WARRANTY SECTION. Failure to comply will void the warranty.
- When lowering the treadmill deck, wait until rear feet are firmly on the floor before stepping on the deck.
- Disconnect all power before servicing or moving the equipment. To clean, wipe surfaces down with soap and slightly damp cloth only; never use solvents. (See MAINTENANCE)
- The treadmill should never be left unattended when plugged in. Unplug from outlet when not in use, and before putting on or taking off parts.
- Do not operate under blanket or pillow. Excessive heating can occur and cause fire, electric shock, or injury to persons.
- Connect this exercise product to a properly grounded outlet only.



WARNING

TO REDUCE THE RISK OF BURNS, FIRE, ELECTRICAL SHOCK OR INJURY TO PERSONS:

- At NO time should pets or children under the age of 13 be closer to the treadmill than 10 feet.
- At NO time should children under the age of 13 use the treadmill.
- Children over the age of 13 or disabled persons should not use the treadmill without adult supervision.
- Use the treadmill only for its intended use as described in the treadmill guide and owner's manual.
- Do not use other attachments that are not recommended by the manufacturer. Attachments may cause injury.
- Never operate the treadmill if it has a damaged cord or plug, if it is not working properly, if it has been dropped or damaged, or immersed in water. Return the treadmill to a service center for examination and repair.
- Keep power cord away from heated surfaces. Do not carry this unit by its supply cord or use the cord as a handle.
- Never operate the treadmill with the air opening blocked. Keep the air opening clean, free of lint, hair, and the like.
- To prevent electrical shock, never drop or insert any object into any opening.
- Do not operate where aerosol (spray) products are being used or when oxygen is being administered.
- To disconnect, turn all controls to the off position, then remove plug from outlet.
- Do not use treadmill in any location that is not temperature controlled, such as but not limited to garages, porches, pool rooms, bathrooms, car ports or outdoors. Failure to comply may void the warranty.
- This treadmill is intended for in-home use only. Do not use this treadmill in any commercial, rental, school or institutional setting. Failure to comply will void the warranty.
- Do not remove the console covers unless instructed by Customer Tech Support. Service should only be done by an authorized service technician.

It is essential that your treadmill is used only indoors, in a climate controlled room. If your treadmill has been exposed to colder temperatures or high moisture climates, it is strongly recommended that the treadmill is warmed up to room temperature before first time use. Failure to do so may cause premature electronic failure.

GROUNDING INSTRUCTIONS

This product must be grounded. If a treadmill should malfunction or breakdown, grounding provides a path of least resistance for electrical current to reduce the risk of electrical shock. This product is equipped with a cord having an equipment-grounding conductor and a grounding plug. The plug must be plugged into an appropriate outlet that is properly installed and grounded in accordance with local codes and ordinances.

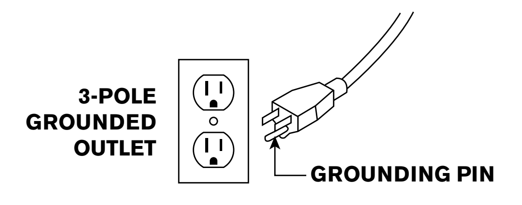


DANGER

Improper connection of the equipment-grounding conductor can result in a risk of electric shock. Check with a qualified electrician or serviceman if you are in doubt as to whether the product is properly grounded. Do not modify the plug provided with the product. If it will not fit the outlet, have a proper outlet installed by a qualified electrician.

This product is for use on a nominal 110-120 Volt circuit and has a grounding plug that looks like the plug in the illustration. Make sure that the product is connected to an outlet having the same configuration as the plug. No adapter should be used with this product.

This product must be used on a dedicated circuit. To determine if you are on a dedicated circuit, shut off the power to that circuit and observe if any other devices lose power. If so, move devices to a different circuit. Note: There are usually multiple outlets on one circuit. This treadmill should be used with a minimum 15-amp circuit.



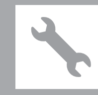


WARNING

Connect this exercise product to a properly grounded outlet only.

Never operate product with a damaged cord or plug even if it is working properly. Never operate any product if it appears damaged, or has been immersed in water. Contact Customer Tech Support for replacement or repair.

ASSEMBLY



⚠ WARNING

There are several areas during the assembly process that special attention must be paid. It is very important to follow the assembly instructions correctly and to make sure all parts are firmly tightened. If the assembly instructions are not followed correctly, the treadmill could have parts that are not tightened and will seem loose and may cause irritating noises. To prevent damage to the treadmill, the assembly instructions must be reviewed and corrective actions should be taken.

Before proceeding, find your treadmill's serial number located on a white barcode sticker near the on/off power switch and power cord and enter it in the space provided below.

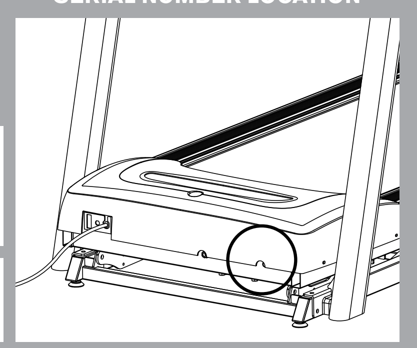
ENTER YOUR SERIAL NUMBER IN THE BOX BELOW:

SERIAL NUMBER:

TM	

MODEL NAME: **LIVESTRONG LS8.0T TREADMILL**

SERIAL NUMBER LOCATION



» Refer to the SERIAL NUMBER and MODEL NAME when calling for service.



READING RACK

SPEAKERS

CONSOLE FAN

GRIP PULSE HANDRAILS

ON/OFF SWITCH

CIRCUIT BREAKER

POWER CORD

CAUTION	ATTENTION	PRECAUCIÓN
KEEP HANDS AND FEET AWAY FROM THIS AREA. HIGH-PRESSURE SHOCKS COULD CAUSE BODILY INJURY.	GARDER LES MAINS ET LES PIEDS LOIN DE CETTE REGION. LES AMORTISSEURS À HAUTE PRESSION PEUVENT CAUSER DES BLESSURES.	MANTENGA LAS MANOS Y LOS PIES LEJOS DE ESTA AREA. IMPACTOS DE ALTA PRESIÓN PUEDEN CAUSAR DAÑO CORPORAL.

RUNNING BELT / RUNNING DECK

TRANSPORT WHEEL

1

2

FOOT LOCK LATCH DECAL

(UNDERNEATH FOOT LATCH)

IPOD/MP3 PLAYER POCKET

TOUCH PAD PANEL AND DISPLAY WINDOWS

CONSOLE

WATER BOTTLE HOLDER

SAFETY KEY PLACEMENT

CONSOLE MAST

FOOT LOCK LATCH (UNDERNEATH DECK)

MOTOR COVER

SIDE RAIL

ROLLER END CAP

REAR ROLLER
TENSION/ADJUSTMENT BOLTS

PRE ASSEMBLY



TOOLS INCLUDED:

- ☐ 6 mm T-Wrench
- ☐ 5 mm L-Wrench

PARTS INCLUDED:

- ☐ 2 Console Masts
- ☐ 2 Console Mast Boots
- ☐ 1 Console Assembly
- ☐ 3 Hardware Bags
- ☐ 1 Safety Key
- ☐ 1 LIVE**STRONG**.COM USB Stick
- ☐ 1 USB Cover
- ☐ 1 Audio Adaptor Cable
- ☐ 1 Bottle of Silicone Lubricant (for 2 applications)

NEED HELP?

If you have questions or if there are any missing parts, contact Customer Tech Support. Contact information is located on the back panel of this manual.

UNPACKING

Place the treadmill carton on a level, flat surface. It is recommended that you place a protective covering on your floor. Take CAUTION when handling and transporting this unit. Never open box when it is on its side. Once the banding straps have been removed, do not lift or transport this unit unless it is fully assembled and in the upright folded position, with the lock latch secure. Unpack the unit where it will be used. The enclosed treadmill is equipped with high-pressure shocks and may spring open if mishandled. Never grab hold of any portion of the incline frame and attempt to lift or move the treadmill.

⚠ WARNING

DO NOT ATTEMPT TO LIFT THE TREADMILL! Do not move or lift treadmill from packaging until specified to do so in the assembly instructions. You may remove the plastic wrap from console masts.

⚠ WARNING

FAILURE TO FOLLOW THESE INSTRUCTIONS COULD RESULT IN INJURY!

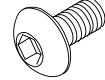
NOTE: During each assembly step, ensure that ALL nuts and bolts are in place and partially threaded in before completely tightening any ONE bolt.

NOTE: A light application of grease may aid in the installation of hardware. Any grease, such as lithium bike grease is recommended.

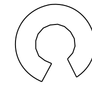


ASSEMBLY **STEP 1**

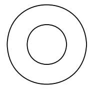
HARDWARE BAG 1 CONTENTS :



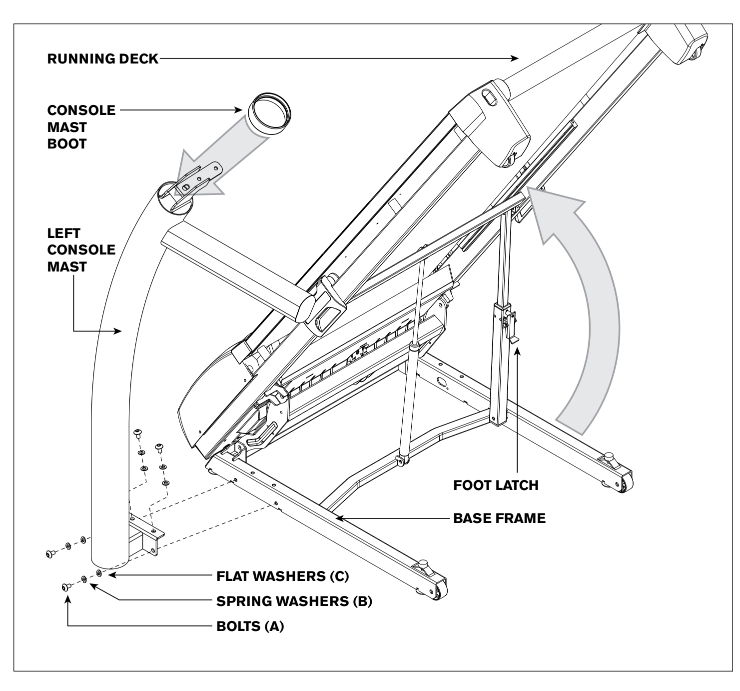
BOLT (A)
20 mm
Qty: 4



SPRING WASHER (B)
15 mm
Qty: 4



FLAT WASHER (C)
15 mm
Qty: 4



A Cut the yellow banding straps and lift the **RUNNING DECK** upward until the **FOOT LATCH** locks. Remove all contents from underneath the running deck.

B Open **HARDWARE BAG 1.**

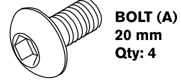
C With the **RUNNING DECK** in the raised position, attach the **LEFT CONSOLE MAST** to the **BASE FRAME** using 4 **BOLTS (A)**, 4 **SPRING WASHERS (B)** and 4 **FLAT WASHERS (C).**

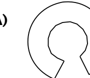
D Slide **CONSOLE MAST BOOT** over top of **LEFT CONSOLE MAST.**

ASSEMBLY **STEP 2**

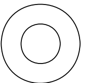


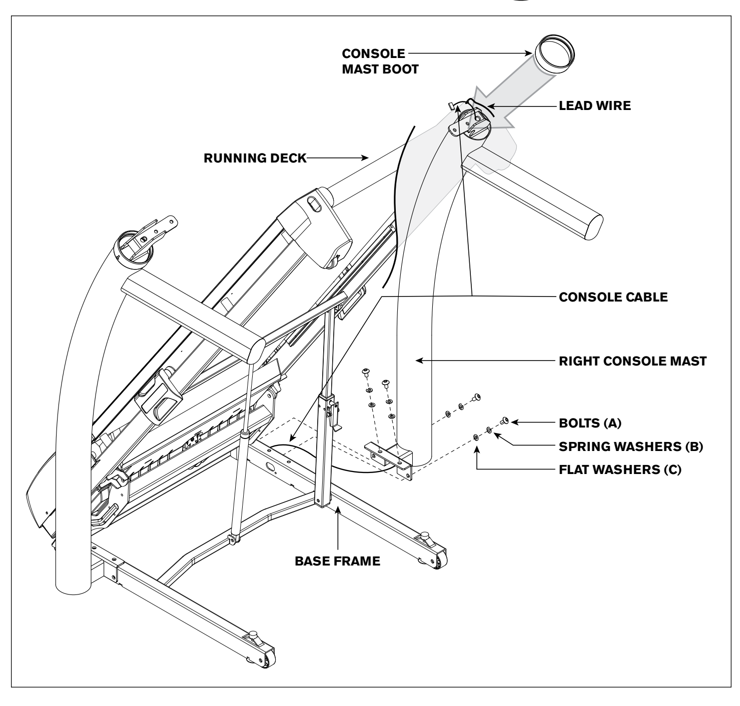
HARDWARE BAG 2 CONTENTS :


BOLT (A)
20 mm
Qty: 4



SPRING WASHER (B)
15 mm
Qty: 4


FLAT WASHER (C)
15 mm
Qty: 4



A Open **HARDWARE BAG 2.**

B Pull **LEAD WIRE** through **RIGHT CONSOLE MAST.** After pulling the lead wire through the mast, the top of the **CONSOLE CABLE** should be located at the top of the mast. Detach and discard the lead wire.

C With the **RUNNING DECK** in the raised position, attach the **RIGHT CONSOLE MAST** to the **BASE FRAME** using 4 **BOLTS (A)**, 4 **SPRING WASHERS (B)** and 4 **FLAT WASHERS (C).**

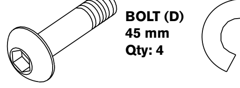
D Slide **CONSOLE MAST BOOT** over top of **RIGHT CONSOLE MAST.**

NOTE: Be careful not to pinch any wires while assembling the right console mast.

ASSEMBLY **STEP 3**

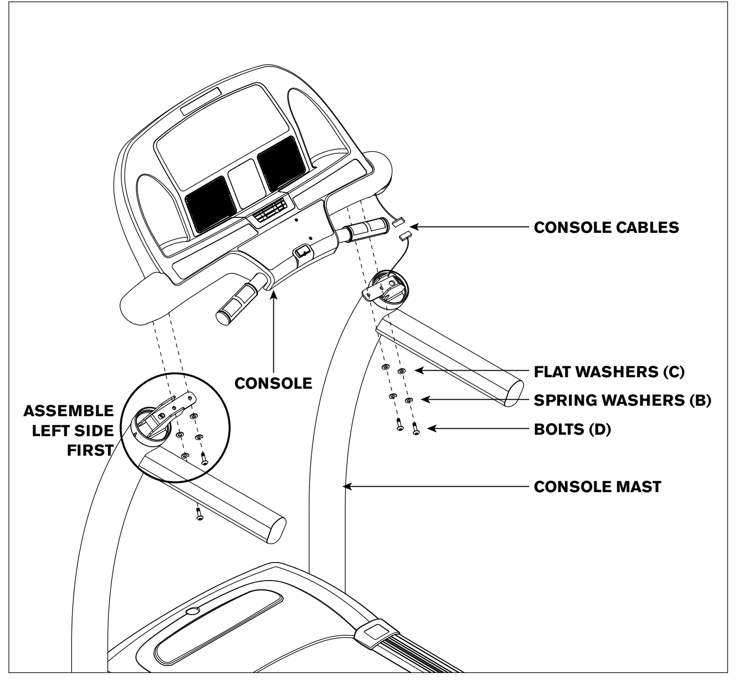


HARDWARE BAG 3 CONTENTS :









A Disengage the **DECK LOCK LATCH** with your foot to lower the **RUNNING DECK**.

B Open **HARDWARE BAG 3**.

C Gently place the **CONSOLE** on top of the **CONSOLE MASTS**. Attach the **LEFT SIDE** first using 2 **BOLTS (D)**, 2 **SPRING WASHERS (B)** and 2 **FLAT WASHERS (C)**.

D Connect the **CONSOLE CABLES**, carefully tucking wires in masts to avoid damage.

E Attach the **RIGHT SIDE** of the **CONSOLE** using 2 **BOLTS (D)**, 2 **SPRING WASHERS (B)** and 2 **FLAT WASHERS (C)**.

NOTE: Be careful not to pinch any wires while assembling the masts.

F Before the first use, lubricate the treadmill deck by following the instructions in the MAINTENANCE section in the TREADMILL GUIDE.

YOU ARE FINISHED!

TREADMILL OPERATION



This section explains how to use your treadmill's console and programming. The BASIC OPERATION section in the TREADMILL GUIDE has instructions for the following:

- **LOCATION OF THE TREADMILL**
- **USING THE SAFETY KEY**
- **FOLDING THE TREADMILL**
- **MOVING THE TREADMILL**
- **LEVELING THE TREADMILL**
- **TENSIONING THE RUNNING BELT**
- **CENTERING THE RUNNING BELT**
- **USING THE HEART RATE FUNCTION**



A B C K

LIVESTRONG

LS8.0T

LIVETRACK
FITNESS JOURNAL

TIME
8.8:8.8.
• INCLINE
• CALORIES

LAST 5 WORKOUTS
SEPT 5 2010
DISTANCE 6.35

DISTANCE
8.8:8.8.
• SPEED
• HEART RATE

PERSONAL BEST | LAST 5 WORKOUTS | WORKOUT STATS HOLD TO RESET | WORKOUT TOTALS

PROGRAM 1 MANUAL
PROGRAM 2 WEIGHT LOSS 1
PROGRAM 3 WEIGHT LOSS 2
PROGRAM 4 POWER WALK 1
PROGRAM 5 POWER WALK 2
PROGRAM 6 WALK/RUN 1
PROGRAM 7 WALK/RUN 2
PROGRAM 8 INCLINE
PROGRAM 9 LIVESTRONG.COM

S O R O S

INCLINE KEYS
1% 2% 3% 4% 5% 6% 7% 8% 9% 10% 11% 12%

SPEED KEYS
1 MPH 2 MPH 3 MPH 4 MPH 5 MPH 6 MPH 7 MPH 8 MPH 9 MPH 10 MPH 11 MPH 12 MPH

START QUICK START
BACK ENTER
STOP HOLD TO RESET
+ −
CHANGE DISPLAY

U Q

N I F G M D E L H P J T

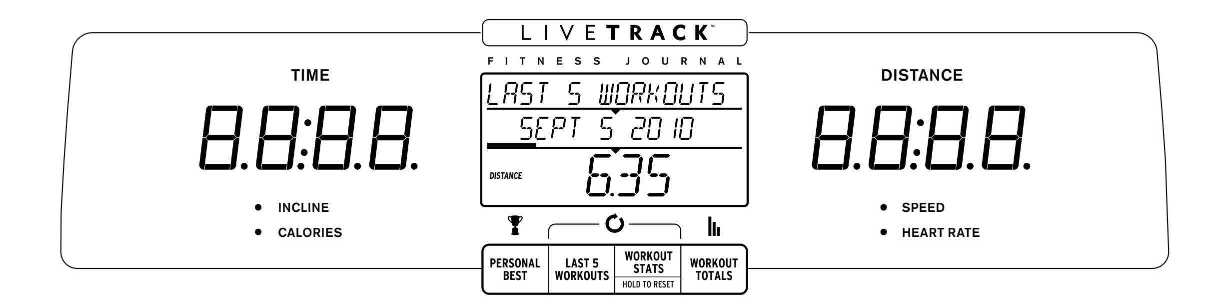
CONSOLE OPERATION



Note: There is a thin protective sheet of clear plastic on the overlay of the console that should be removed before use.

- **A) LED DISPLAY WINDOWS**: time, distance, calories, heart rate, speed and incline.
- **B) LIVETRACK™ LCD**: displays LIVETRACK™ fitness journal information.
- **C) LIVETRACK™ CONTROLS**: used to adjust LIVETRACK™ display settings.
- **D) START**: press to begin exercising, start your workout, or resume exercising after pause.
- **E) STOP**: press to pause/end your workout. Hold for 3 seconds to reset the console.
- **F) PROGRAMMING BUTTON**: used to select program, level and time, and other options.
- **G) INCLINE ▲ / ▼ KEYS**: used to adjust incline in small increments (0.5% Increments).
- **H) SPEED + / - KEYS**: used to adjust speed in small increments (0.1 MPH increments).
- **I) INCLINE QUICK KEYS**: used to reach desired incline more quickly.
- **J) SPEED QUICK KEYS**: used to reach desired speed more quickly.
- **K) USB PORT**: insert USB stick here to use LIVESTRONG.COM programming.
- **L) CHANGE DISPLAY**: press to change display feedback during workout.
- **M) FAN KEY**: press to turn fan on and off.
- **N) FAN**: personal workout fan.
- **O) SPEAKERS**: music plays through speakers when your CD / MP3 player is connected to the console.
- **P) AUDIO IN JACK**: plug your CD / MP3 player into the console using the included audio adaptor cable.
- **Q) AUDIO OUT / HEADPHONE JACK**: plug your headphones into this jack to listen to your music through the headphones. Note: when headphones are plugged into the headphone jack the sound will no longer come out through the speakers.
- **R) MP3 PLAYER POCKET**: used to store your MP3 player.
- **S) WATER BOTTLE POCKETS**: holds personal workout equipment.
- **T) READING RACK**: holds reading material.
- **U) SAFETY KEY POSITION**: enables treadmill when safety key is inserted.





DISPLAY WINDOWS

- **TIME:** Shown as minutes : seconds. View the time remaining or the time elapsed in your workout.
- **DISTANCE:** Shown as miles. Indicates distance traveled.
- **INCLINE:** Shown as percent. Indicates the incline of your walking or running surface.
- **SPEED:** Shown as MPH. Indicates how fast your walking or running surface is moving.
- **CALORIES:** Total calories burned.
- **HEART RATE:** Shown as BPM (beats per minute). Used to monitor your heart rate (displayed when contact is made with both pulse grips).
- **LIVETRACK™ LCD DISPLAY:** When LIVETRACK™ is activated, the LIVETRACK™ information is displayed in this window. Use the four buttons underneath the display to change display information. More information is on page 20.

GETTING STARTED

1) Check to make sure no objects are placed on the belt that will hinder the movement of the treadmill.
2) Plug in the power cord and turn the treadmill ON.
3) Stand on the side rails of the treadmill.
4) Attach the safety key clip to part of your clothing making sure that it is secure and will not become detached during operation.
5) Insert the safety key into the safety keyhole in the console.
6) You have two options to start your workout:

A) QUICK START UP

Simply press the START key to begin working out.
Time, distance, and calories will all count up from zero. OR...

B) SELECT A PROGRAM

1) Use the PROGRAMMING BUTTON to select USER 1, USER 2 or GUEST and press ENTER.
2) Use the PROGRAMMING BUTTON, ARROW KEYS or NUMBER KEYS until you reach your desired program and press ENTER to confirm.
3) Use the PROGRAMMING BUTTON or ARROW KEYS to complete the program setup by pressing UP and DOWN and ENTER to confirm.
4) When setup is complete, press START to begin your workout.

FINISHING YOUR WORKOUT

When your workout is complete, the console will display “WORKOUT COMPLETE” and beep. Your workout information will stay displayed on the console for 30 seconds and then reset.



DATE AND CLOCK SETUP

1) Enter Setup mode: Press and hold the 1 and 2 buttons for 3 seconds.
2) Use the ARROW KEYS to change settings and press ENTER to confirm.
3) Settings include: Month, day, year, hour, minute, and am/pm.
4) Review settings: You can review your settings at any time while in setup mode. Press ENTER to scroll through settings.
5) Exit setup mode: To confirm the date and time, press and hold ENTER for 3 seconds.
6) To reset: simply re-enter setup mode and adjust date and time to the correct setting.

TO RESET THE CONSOLE

Hold STOP key for 3 seconds.

PROGRAM INFORMATION



NOTE: Adjusting the speed and/or incline during your workout will affect the program intensity resulting in the speed and incline changing accordingly for each program segment.

P1) MANUAL: Adjust your speed and incline manually during your workout.

P2–P3) WEIGHT LOSS 1 & 2: Challenges with various combinations of hills and valleys (incline & speed levels).

Weight loss 1 & 2 workout segments (all segments last 30 seconds)

		Warm-up		1	2	3	4	5	6	7	8	Segments are repeated until selected time is reached	Cool-down	
Weight Loss 1	Incline	0.5	1.0	2.0	2.0	1.5	1.0	1.0	1.0	1.5	2.0		1.0	0.5
	Speed	1.5	2.3	3.0	3.5	4.0	4.5	5.0	4.5	4.0	3.5		3.0	2.0
Weight Loss 2	Incline	1.0	1.5	2.5	2.5	2.0	1.5	1.5	1.5	2.0	2.5		1.5	1.0
	Speed	2.3	3.4	4.5	5.0	5.5	6.0	6.5	6.0	5.5	5.0		4.1	2.8

(Warm-up and cool-down last 4:00 minutes each and are included in workout times)

P4–P5) POWER WALK 1 & 2: Motivates with different combinations of speed.

Power walk 1 & 2 workout segments (all segments last 30 seconds)

MPH	Warm-up		1	2	3	4	5	6	7	8	Segments are repeated until selected time is reached	Cool-down	
Power walk 1	1.0	1.5	2.0	2.5	3.0	3.5	4.0	3.5	3.0	2.5		2.3	1.5
Power walk 2	1.5	2.3	3.0	3.5	4.0	4.5	5.0	4.5	4.0	3.5		3.0	2.0

(Warm-up and cool-down last 4:00 minutes each and are included in workout times)

P6–P7) WALK/RUN 1 & 2: Walk and run a series of alternating speed levels.



Walk/Run 1 & 2 workout segments (valley segments last 90 seconds, peak segments last 30 seconds)

MPH	Warm-up		1	2	3	4	Segments are repeated until selected time is reached	Cool-down	
Walk/Run 1	1.3	1.9	2.5	5.5	2.5	5.5		1.9	1.3
Walk/Run 2	1.5	2.3	3.0	6.5	3.0	6.5		2.3	1.5

(Warm-up and cool-down last 4:00 minutes each and are included in workout times)

P8) INCLINE: Simulates climbing and descending a mountain by automatically varying incline.

Incline workout segments (all segments last 30 seconds)

	Warm-up		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Segments are repeated until selected time is reached	Cool-down	
Incline	0.0	1.5	2.5	3.0	3.5	4.0	4.5	4.5	4.0	3.5	3.0	2.5		1.5	0.0

(Warm-up and cool-down last 4:00 minutes each and are included in workout times)

LIVETRACK™ INTERACTIVE



With LIVETRACK™ INTERACTIVE technology your new cardio device has many new and exciting features to keep on track to your fitness goals. Your new cardio equipment comes with a LIVE**STRONG**.COM USB stick that allows you to interact with LIVE**STRONG**.COM and their exclusive food tracking application The Daily Plate™.

NEW FEATURES INCLUDE

- Track your workouts on LIVE**STRONG**.COM
- Reach your goals faster with exclusive Lance-endorsed training plans
- Stay fresh and motivated with new LIVE**STRONG**® Fitness cardio programs

GETTING STARTED – FORMATTING THE USB STICK

1) Insert the provided LIVESTRONG.COM USB stick into your console's USB port.
2) Wait until the console detects the USB and makes a single beep.
3) Pull it out of the console and your ready to go!
   NOTE: It is recommended that you use the LIVE**STRONG**.COM USB stick for all functionality.

DOWNLOADING A SOFTWARE UPDATE FROM LIVESTRONG.COM

We recommend that you download the latest software update to your console before using LIVETRACK interactive technology. Please visit **http://www.livestrongfitness.com/customer-support/software-update** for the latest software update. See the website for detailed instructions on how to download the latest software from your PC or Mac.

NOTE: Performing a software update will delete all previously saved information, so make sure to save all workouts to your USB before initiating the software update.

UPLOADING THE SOFTWARE UPDATE TO YOUR FITNESS EQUIPMENT

Note: Make sure you have visited the software update page listed above and have the latest software on your USB prior to moving to this step.

1) Turn the power switch to the ON position (Power switch is located next to the power cord).
2) Remove the USB protective cover, insert the USB stick and safety key.
3) Select "SOFTWARE UPDATE" using any + / – on the programming button. Press enter to confirm.
4) Remove the safety key. Press enter to confirm.
   NOTE: The transfer may take up to 5 seconds to complete. Do not remove the USB stick while software is downloading.
5) After the console confirms "UPDATE COMPLETE," press enter. Once console displays "SELECT USER," it is safe to remove the USB stick and replace the USB protective cover.



SAVING WORKOUT DATA TO USB FROM YOUR FITNESS EQUIPMENT

1) Remove the USB protective cover and insert the USB stick.
2) Select “SAVE WORKOUT” using + / – on the programming button. Press enter to confirm.
3) Select USER 1 or 2 using the + / – on the programming button. Press enter to confirm. Your last 5 workouts are now transferred to the USB stick. NOTE: The transfer may take up to 5 seconds to complete. Do not remove the USB stick while info is uploading.
4) After the console confirms “UPLOAD COMPLETE,” remove USB stick and replace USB protective cover.

TRANSFERRING WORKOUT DATA TO PC/MAC FROM USB

1) Insert USB stick into an available USB port in your computer.
2) Open your computer’s internet browser and go to **http://www.livestrong.com/equipment** to transfer your workout.

DOWNLOADING A NEW PROGRAM FROM LIVESTRONG.COM

1) Insert USB stick into an available USB port in your computer.
2) Open your computer’s internet browser and go to **http://www.livestrong.com/equipment** to download the latest programs.

DOWNLOADING A NEW PROGRAM TO YOUR FITNESS EQUIPMENT

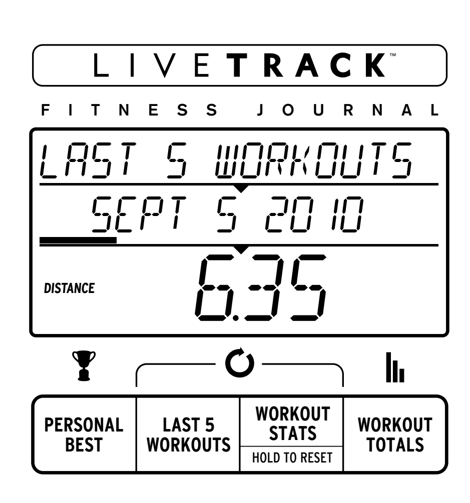
1) Remove the USB protective cover and insert the USB stick.
2) Select “DOWNLOAD PROGRAM” using any + / – on the programming button. Press enter to confirm.
3) Select the desired program using any + / – on the programming button. Press enter to confirm.
4) Select memory slot 1 - 4 to save the desired program to. Press enter to confirm.
   NOTE: If memory slot is full with a previously downloaded program, it will be overwritten with the new program. Previous programs are available for download again from **http://www.livestrong.com/equipment**
   NOTE: The transfer may take up to 5 seconds to complete. Do not remove the USB stick while info is downloading.
5) After the console confirms “DOWNLOAD COMPLETE,” remove USB stick and replace USB protective cover.



LIVETRACK™ FITNESS JOURNAL SYSTEM

Congratulations! Research shows that those who journal their fitness routines or workouts, on average, achieve greater success than those who do not. Because your new treadmill is equipped with the exclusive LIVETRACK™ fitness journal system, you've taken an important step towards achieving your fitness goals.

LIVETRACK™ is an innovative new software program, integrated into your treadmill console, that will allow you to track your fitness progress over time, without the need for paper journals or logs. LIVETRACK™ allows you to easily compare your current workout to your personal bests or your last five workouts. With quick access to feedback like duration of workout, distance traveled, calories burned or your overall pace, you'll be able to quickly and easily see the progress you've made. You can also track your workout totals. By following your total number of workouts, distance, and calories, you'll be able to see just how far you have come. Read further to see how LIVETRACK™ can help motivate you to enhance your performance.



SETUP

To activate LIVETRACK™ fitness journal system a user MUST be chosen before the program begins. To select a USER 1 or 2, use the **ARROW KEYS** and press **ENTER** to confirm. All workout data will accumulate only for the user that is chosen. NOTE: If no user is selected data will not be tracked.

RESET

Reset all recorded information for User 1 or User 2 by selecting the user and then holding down the **WORKOUT STATS/HOLD TO RESET** key for 10 seconds. NOTE: This step is permanent and will delete ALL previously accumulated data for the chosen user.

ACCUMULATED DATA



With the LIVETRACK™ fitness journal system, you can scroll through your accumulated data in multiple formats by pressing the LIVETRACK™ buttons. A workout is saved when: the program ends, the console is paused and not resumed within 10 minutes, or the STOP button is held to reset the console.

1) **PERSONAL BEST:** allows user to scroll through and view 5 personal bests for all previous workouts. They are:
   - Best Mile – fastest time in which the user has run a mile
   - Best 5K – fastest time in which the user has run a 5K
   - Longest Workout – (time)
   - Longest Workout – (distance)
   - Calories Burned – most calories user has burned in one workout

2) **LAST 5 WORKOUTS:** allows you to view data from your previous 5 workouts. The following data from these 5 workouts can be scrolled through and viewed by pressing the **WORKOUT STATS** key:
   - Time – total time of selected workout
   - Distance – total distance of selected workout
   - Calories – total calories burned during selected workout
   - Pace (average) – average pace during selected workout
   - Elevation Gain (feet) – total elevation climbed, in feet, during selected workout

3) **WORKOUT TOTALS:** allows you to view the total accumulated workout data. Pressing the **WORKOUT TOTAL** key will allow you to scroll through the following totals:
   - Total Workouts
   - Total Distance
   - Total Calories
   - Total Time
   - Elevation Gain – total elevation climbed in feet



USING YOUR CD / MP3 PLAYER



1) Connect the included AUDIO ADAPTOR CABLE to the AUDIO IN JACK on the top right of the console and the headphone jack on your CD / MP3 player.

2) Use your CD / MP3 player buttons to adjust song settings.

3) Remove the AUDIO ADAPTOR CABLE when not in use.

4) If you don’t want to use the SPEAKERS, you can plug your headphones into the AUDIO OUT JACK at the bottom of the console.

LIMITED HOME-USE WARRANTY





WEIGHT CAPACITY = 325 lbs (147 kilograms)

FRAME • LIFETIME

Warranty on the frame against defects in workmanship and materials for a lifetime period of the buyer from the date of purchase, so long as the device remains in the possession of the original owner. (The frame is defined as the welded metal base of the unit and does not included any parts that can be removed.)

DRIVE MOTOR/ELEVATION MOTOR • LIFETIME

Warranty on the drive/elevation motors against defects in workmanship and materials for a lifetime period of the buyer from the date of purchase, so long as the device remains in the possession of the original owner. Labor or installation of motor is not covered under the motor warranty.

ELECTRONICS & PARTS • 2 YEARS

Warranty on the electronic components, finish and all original parts for a period of two years from the date of original purchase, so long as the device remains in the possession of the original owner.

LABOR • 1 YEAR

Warranty shall cover the labor cost for the repair of the device for a period of one year from the date of the original purchase, so long as the device remains in the possession of the original owner.

EXCLUSIONS AND LIMITATIONS

Who IS covered:

- The original owner and is not transferable.

What IS covered:

- Repair or replacement of a defective motor, electronic component, or defective part and is the sole remedy of the warranty.

What IS NOT covered:

- Normal wear and tear, improper assembly or maintenance, or installation of parts or accessories not originally intended or compatible with the equipment as sold.
- Damage or failure due to accident, abuse, corrosion, discoloration of paint or plastic, neglect, theft, vandalism, fire, flood, wind, lightning, freezing, or other natural disasters of any kind, power reduction, fluctuation or failure from whatever cause, unusual atmospheric conditions, collision, introduction of foreign objects into the covered unit, or modifications that are unauthorized or not recommended by the manufacturer.
- Incidental or consequential damages. The manufacturer is not responsible or liable for indirect, special or consequential damages, economic loss, loss of property, or profits, loss of enjoyment or use, or other consequential damages of whatsoever nature in connection with the purchase, use, repair

or maintenance of the equipment. The manufacturer does not provide monetary or other compensation for any such repairs or replacement parts costs, including but not limited to gym membership fees, work time lost, diagnostic visits, maintenance visits or transportation.

- Equipment used for commercial purposes or any use other than a single family or Household, unless endorsed by the manufacturer for coverage.
- Equipment owned or operated outside the US and Canada.
- Delivery, assembly, installation, setup for original or replacement units or labor or other costs associated with removal or replacement of the covered unit.
- Any attempt to repair this equipment creates a risk of injury. The manufacturer is not responsible or liable for any damage, loss or liability arising from any personal injury incurred during the course of, or as a result of any repair or attempted repair of your fitness equipment by other than an authorized service technician. All repairs attempted by you on your fitness equipment are undertaken AT YOUR OWN RISK and the manufacturer shall have no liability for any injury to the person or property arising from such repairs.
- If you are out of the manufacturer's warranty but have an extended warranty, refer to your extended warranty contract for contact information regarding requests for extended warranty service or repair.

SERVICE/RETURNS

- In-home service is available within 150 miles of the nearest authorized Service Provider (Mileage beyond 150 miles from an authorized service center is the responsibility of the consumer).
- All returns must be pre-authorized by the manufacturer.
- The manufacturer's obligation under this warranty is limited to replacing or repairing, at the manufacturer's option, the same or comparable model.
- The manufacturer may request defective components be returned to the manufacturer upon completion of warranty service using a prepaid return shipping label. If you have been advised to return parts and did not receive a label, please contact Customer Tech Support.
- Replacement units, parts and electronic components reconditioned to as-new condition by the manufacturer or its vendors may sometimes be supplied as warranty replacement and constitute fulfillment of warranty terms.
- This warranty gives you specific legal rights, and your rights may vary from state to state.



FRANÇAIS

INTRODUCTION

Félicitations et merci d’avoir acheté ce tapis roulant LIVE**STRONG**®.

Au moins 4 M$ de la vente de ce produit seront remis à la Lance Armstrong Foundation et la lutte contre le cancer.

Que votre objectif soit de gagner des courses ou simplement d’apprécier un mode de vie plus riche et plus sain, un tapis roulant LIVE**STRONG**®, de qualité professionnelle, peut vous aider à l’atteindre, grâce aux caractéristiques ergonomiques et novatrices nécessaires qu’il apporte à vos exercices pour que vous soyez plus robuste et en meilleure santé, plus rapidement. Parce que nous nous sommes engagés à concevoir des équipements de conditionnement physique de bout en bout, nous n’utilisons que des composants de la plus haute qualité. C’est un engagement que nous tenons grâce à l’ensemble de garanties du châssis au moteur le plus étendu du secteur.

Vous souhaitez l’équipement d’exercice qui offre le plus de confort, la plus grande fiabilité et le niveau de qualité le plus élevé de sa catégorie.

Les tapis roulants LIVE**STRONG**® répondent aux attentes.

LIVE**STRONG**® est une marque de commerce déposée de la Lance Armstrong Foundation.

La Lance Armstrong Foundation lutte pour plus de 25 millions de gens dans le monde entier qui vivent aujourd’hui avec le cancer. Il devrait y avoir, et il y a la vie après le cancer pour plus de gens. La fondation est présente auprès d’eux dès qu’ils sont diagnostiqués, leur offrant le soutien et les ressources qu’ils auront besoin pour combattre le cancer de plein fouet. Elle trouve des moyens innovateurs de sensibiliser, de financer la recherche et de mettre fin au stigmate du cancer dont font face les survivants. Elle rapproche les gens et les communautés pour créer un changement social et fait appel à l’aide des chefs d’état, de la nation et du monde pour lutter contre cette maladie. N’importe qui, n’importe où peut se joindre à la lutte contre le cancer sur LIVE**STRONG**.org.

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES



INSTRUCTIONS À CONSERVER

Lire le GUIDE DU TAPIS ROULANT avant d'utiliser le MANUEL DU PROPRIÉTAIRE. Des précautions de base doivent toujours être prises lors de l'utilisation d'un appareil électrique, notamment : Lire toutes les instructions avant d'utiliser ce tapis roulant. Il incombe au propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs du tapis roulant sont adéquatement informés de tous les avertissements et de toutes les précautions. Pour toute question après la lecture du guide, communiquer avec le service de soutien technique à la clientèle au numéro indiqué au verso du MANUEL DU PROPRIÉTAIRE.

Ce tapis roulant est destiné à un usage à domicile uniquement. Ne pas utiliser ce tapis roulant dans un environnement commercial, de location, scolaire ou institutionnel. Le non-respect de cette consigne annule la garantie.



DANGER

POUR RÉDUIRE LE RISQUE DE DÉCHARGE ÉLECTRIQUE :

Toujours débrancher le tapis roulant de la prise de courant immédiatement après l'avoir utilisé, avant de le nettoyer et de procéder à l'entretien, et avant d'y poser des pièces ou de les en déposer.



POUR RÉDUIRE LE RISQUE DE BRÛLURES, D'INCENDIE, DE DÉCHARGE ÉLECTRIQUE OU DE BLESSURE :

- Ne jamais utiliser le tapis roulant sans avoir fixé la pince de la clé de sécurité à l'un de ses vêtements.
- En cas de douleur, quelle qu'elle soit, et notamment de douleurs thoraciques, de nausée, de vertiges ou de manque de souffle, arrêter immédiatement l'exercice et consulter un médecin avant de reprendre.
- Pendant les exercices, toujours maintenir un rythme confortable.
- Ne pas porter de vêtement qui pourrait se prendre dans une pièce du tapis roulant.
- Toujours porter des chaussures de sport lors de l'utilisation de cet équipement.
- Ne pas sauter sur le tapis roulant.
- Le tapis roulant ne doit jamais porter plus d'une personne lorsqu'il est en fonctionnement.
- Le tapis roulant ne doit pas être utilisé par des personnes dont le poids est supérieur à celui spécifié à la section GARANTIE du MANUEL DU PROPRIÉTAIRE. Le non-respect de cette consigne est cause d'annulation de la garantie.
- Lorsque la plate-forme du tapis roulant est rabaissée, attendre jusqu'à ce que les pattes arrière soient fermement sur le sol avant de monter sur la plate-forme.
- Mettre l'appareil hors tension avant de l'entretenir ou de le déplacer. Pour le nettoyer, en essuyer les surfaces avec du savon et un chiffon légèrement humide ; ne jamais utiliser de solvants. (Voir ENTRETIEN).
- Ne jamais laisser le tapis roulant sans surveillance lorsqu'il est branché. Le débrancher lorsqu'on ne l'utilise pas et avant d'y poser des pièces ou de les en déposer.
- Sous peine de le faire surchauffer, ce qui pourrait causer un incendie, une décharge électrique ou des blessures, ne pas utiliser l'appareil sous une couverture ou un oreiller.
- Ne brancher cet appareil d'exercice qu'à une prise correctement mise à la terre.



AVERTISSEMENT

POUR RÉDUIRE LE RISQUE DE BRÛLURES, D'INCENDIE, DE DÉCHARGE ÉLECTRIQUE OU DE BLESSURE :

- Tenir les enfants de moins de 13 ans de même que les animaux familiers à au moins 3 m (10 pi) du tapis roulant EN TOUT TEMPS.
- Les enfants de moins de 13 ans ne doivent JAMAIS utiliser le tapis roulant.
- Les enfants de plus de 13 ans ou les personnes handicapées peuvent utiliser le tapis roulant sous la surveillance d'un adulte.
- N'utiliser le tapis roulant que conformément au directives énoncées dans le guide et dans le manuel du propriétaire.
- Sous peine de blessures, ne pas utiliser d'accessoire non recommandé par le fabricant.
- Ne jamais faire fonctionner le tapis roulant si son cordon ou sa fiche est endommagé(e), s'il ne fonctionne pas correctement ou si l'appareil a été endommagé ou plongé dans l'eau. Renvoyer l'appareil à un centre d'entretien pour examen et réparation.
- Garder le cordon d'alimentation à l'écart des surfaces chauffées. Ne pas transporter l'appareil en le tenant par son cordon d'alimentation ou se servir du cordon comme d'une poignée.
- Ne jamais faire fonctionner le tapis roulant dont la prise d'air est obturée. La garder libre, exempte de peluche et de cheveux.
- Pour éviter toute décharge électrique, ne jamais laisser tomber ni introduire un objet quelconque dans l'une des ouvertures de l'appareil.
- Ne pas faire fonctionner l'appareil près d'un endroit où l'on pulvérise des produits en aérosol ou l'on administre de l'oxygène.
- Pour arrêter l'appareil, mettre toutes les commandes à «OFF» et le débrancher de la prise électrique.
- Ne pas utiliser le tapis roulant dans les lieux où la température n'est pas régulée, tels notamment que garages, vérandas, salles de piscine, salles de bains, abris à voitures ou à l'extérieur. Le non-respect de cette consigne peut être cause d'annulation de la garantie.
- Le tapis roulant est destiné à un usage à domicile uniquement. Ne pas utiliser ce tapis roulant dans un environnement commercial, de location, scolaire ou institutionnel. Le non-respect de cette consigne annule la garantie.
- Sauf avis contraire du service de soutien technique à la clientèle, ne pas enlever les couvercles de la console. Ce travail ne doit être exécuté que par un technicien agréé.

Il est essentiel de n'utiliser le tapis roulant qu'à l'intérieur, dans une pièce climatisée. Si le tapis roulant a été exposé à des températures basses ou à un climat très humide, il est fortement recommandé de le laisser réchauffer à la température ambiante avant de l'utiliser pour la première fois, pour éviter une défaillance électronique prématurée.

INSTRUCTIONS DE MISE À LA TERRE

Cet appareil doit être mis à la terre. En cas de dysfonctionnement ou de défaillance du tapis roulant, la mise à la terre assure un trajet de résistance moindre pour le courant électrique et réduit le risque de décharge électrique. Cet appareil est équipé d’un cordon comportant un conducteur et une fiche de mise à la terre. La fiche doit être branchée à une prise murale appropriée, correctement installée et mise à la terre conformément aux codes et règlements locaux.



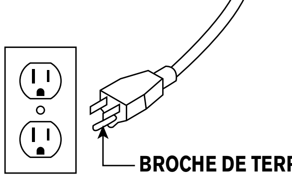
DANGER

Un branchement incorrect du conducteur de mise à la terre de l’appareil peut entraîner une décharge électrique. Vérifier auprès d’un électricien ou d’un technicien compétent en cas de doute sur la mise à la terre de l’appareil. Ne pas altérer la fiche fournie avec l’appareil. Si elle ne s’adapte pas à la prise murale, faire poser une prise murale appropriée par un électricien compétent.

Cet appareil est conçu pour être utilisé avec une alimentation secteur de 110 V à 120 V et sa prise de terre ressemble à la prise illustrée. Veiller à ce que l’appareil soit branché à une prise compatible avec sa fiche. N’utiliser aucun adaptateur.

Cet appareil doit être alimenté par un circuit particulier. Pour déterminer si c’est bien le cas, couper l’alimentation et voir si un ou d’autres appareils s’éteignent. Si oui, brancher ces appareils à un autre circuit. Remarque : Un même circuit comporte habituellement plusieurs prises. Ce tapis roulant doit être alimenté en courant d’au moins 15 A.



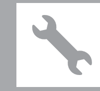


AVERTISSEMENT

Ne brancher cet appareil d’exercice qu’à une prise correctement mise à la terre.

Ne jamais faire fonctionner le produit dont le cordon ou la prise est endommagé(e), même si l’appareil lui-même fonctionne correctement. Ne jamais faire fonctionner un produit qui semble endommagé ou a été plongé dans l’eau. Communiquer avec le service de soutien technique à la clientèle pour le faire remplacer ou réparer.

ASSEMBLAGE



⚠ AVERTISSEMENT

Le processus d'assemblage comporte certaines étapes au cours desquelles il faut faire particulièrement attention. Il importe de suivre les instructions d'assemblage à la lettre et de s'assurer que toutes les pièces sont bien serrées. Si on ne suit pas correctement les instructions d'assemblage, certaines parties du tapis roulant pourraient être mal serrées et bouger et elles pourraient causer des bruits irritants. Pour éviter les dommages au tapis roulant, relire les instructions d'assemblage et prendre les mesures correctives qui s'imposent.

Avant de continuer, rechercher le numéro de série du tapis roulant qui figure sur un autocollant de code à barres blanc, près de l'interrupteur de marche/arrêt et du cordon d'alimentation, et l'inscrire dans l'espace réservé ci-dessous.

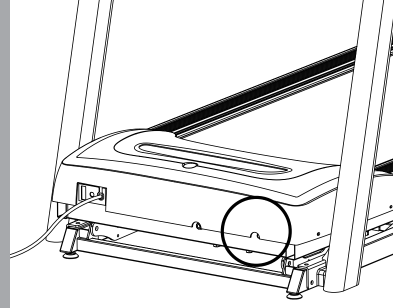
INSCRIRE LE NUMÉRO DE SÉRIE DANS L'ESPACE CI-DESSOUS :

NUMÉRO DE SÉRIE :

TM	

NOM DU MODÈLE : **TAPIS ROULANT LIVESTRONG LS8.0T**

EMPLACEMENT DU NUMÉRO DE SÉRIE



» Indiquer le NUMÉRO DE SÉRIE et le NOM DU MODÈLE lors de tout appel de service.



SUPPORT DE LECTURE

LOGEMENT D’UN IPOD/BALADEUR MP3

HAUT-PARLEURS

CLAVIER TACTILE ET FENÊTRES D’AFFICHAGE

VENTILATEUR DE LA CONSOLE

CONSOLE

MAINS COURANTES DU CARDIO-FRÉQUENCEMÈTRE

PORTE-BIDON

INTERRUPTEUR MARCHE-ARRÊT

EMPLACEMENT DE LA CLÉ DE SÉCURITÉ

COUPE-CIRCUIT

MONTANT DE CONSOLE

CORDON D’ALIMENTATION

PÉDALE DE VERROUILLAGE (SOUS LA PLATE-FORME)

CAUTION	ATTENTION	PRECAUCIÓN
KEEP HANDS AND FEET AWAY FROM THIS AREA. HIGH-PRESSURE SHOCKS COULD CAUSE BODILY INJURY.	GARDER LES MAINS ET LES PIEDS LOIN DE CETTE REGION. LES AMORTISSEURS À HAUTE PRESSION PEUVENT CAUSER DES BLESSURES.	MANTENGA LAS MANOS Y LOS PIES LEJOS DE ESTA AREA. IMPACTOS DE ALTA PRESIÓN PUEDEN CAUSAR DAÑO CORPORAL.

COUVERCLE DU MOTEUR

BANDE/PLATE-FORME

RAIL LATÉRAL

ROULETTE DE TRANSPORT

CHAPEAU D’EXTRÉMITÉ DE ROULEAU

AUTOCOLLANT DE PÉDALE DE VERROUILLAGE

(SOUS LA PÉDALE DE VERROUILLAGE)

BOULONS DE RÉGLAGE DE LA TENSION ET DE L’ALIGNEMENT DU ROULEAU ARRIÈRE

OUTILS INCLUS :

- ☐ Clé à manche en T, de 6 mm
- ☐ Clé à manche en L, de 5 mm

PIÈCES INCLUSES :

- ☐ 2 montants de console
- ☐ 2 gaines de montant de console
- ☐ 1 ensemble console
- ☐ 3 sacs de visserie
- ☐ 1 clé de sécurité
- ☐ 1 clé USB LIVE**STRONG**.COM
- ☐ 1 capuchon USB
- ☐ 1 câble adaptateur audio
- ☐ 1 bouteille de lubrifiant au silicone (pour 2 applications)

☎ BESOIN D'AIDE ?

En cas de questions ou s'il manque des pièces, s'adresser au service de soutien technique à la clientèle. Les informations pour communiquer avec ce service figurent au verso du présent manuel.

PRÉ-ASSEMBLAGE



DÉBALLAGE

Poser l'emballage du tapis roulant sur une surface plane. Il est conseillé de placer une toile de protection sur le sol. Prendre des PRÉCAUTIONS pour le maniement et le transport de cette unité. Ne jamais ouvrir l'emballage d'expédition s'il repose sur le flanc. Après avoir retiré les bandes de cerclage, ne pas soulever ni transporter l'unité tant qu'elle n'a pas été complètement assemblée en position verticale, repliée et verrouillée. Déballer l'unité là où elle sera mise en service. Le tapis roulant emballé est équipé d'amortisseurs haute pression; il peut se déployer soudainement en cas de manutention défectueuse. Ne jamais saisir une partie quelconque du cadre d'inclinaison ni tenter de soulever ou de déplacer le tapis roulant.

⚠ AVERTISSEMENT

NE PAS ESSAYER DE SOULEVER LE TAPIS ROULANT. Ne pas déplacer le tapis roulant ou le sortir de son emballage avant que ce ne soit spécifié dans les instructions d'assemblage. On peut enlever l'emballage plastique des montants de console.

⚠ AVERTISSEMENT

L'INOBSERVATION DE CES INSTRUCTIONS PEUT ÊTRE CAUSE DE BLESSURES.

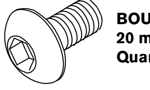
REMARQUE : S'assurer à chaque étape de l'assemblage que TOUTES les vis et TOUS les écrous sont bien en place et partiellement serrés avant de les serrer à fond.

REMARQUE : Une légère application de graisse peut faciliter l'installation de la visserie. Toute graisse, comme la graisse au lithium pour vélos est recommandée.

ÉTAPE 1 DE L'ASSEMBLAGE



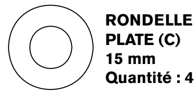
CONTENU DU **SACHET DE VISSERIE 1 :**



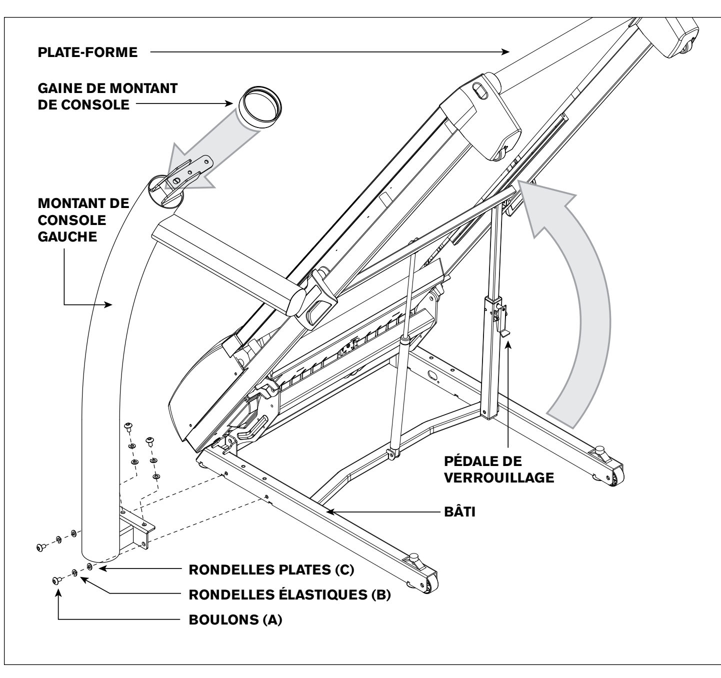
BOULON (A)
20 mm
Quantité : 4



RONDELLE ÉLASTIQUE (B)
15 mm
Quantité : 4



RONDELLE PLATE (C)
15 mm
Quantité : 4



A Couper les bandes de cerclage jaunes et relever la **PLATE-FORME** jusqu'à ce que la **PÉDALE DE VERROUILLAGE** soit verrouillée. Retirer toutes les pièces qui se trouvent sous la plate-forme.

B Ouvrir le **SACHET DE VISSERIE 1**.

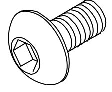
C La **PLATE-FORME** relevée, fixer le **MONTANT DE CONSOLE GAUCHE** au **BÂTI** avec 4 **BOULONS (A)**, 4 **RONDELLES ÉLASTIQUES (B)** et 4 **RONDELLES PLATES (C)**.

D Glisser la **GAINE DE MONTANT DE CONSOLE** sur le **MONTANT DE CONSOLE GAUCHE**.

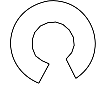
ÉTAPE 2 DE L'ASSEMBLAGE



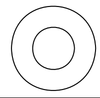
CONTENU DU **SACHET DE VISSERIE 2 :**



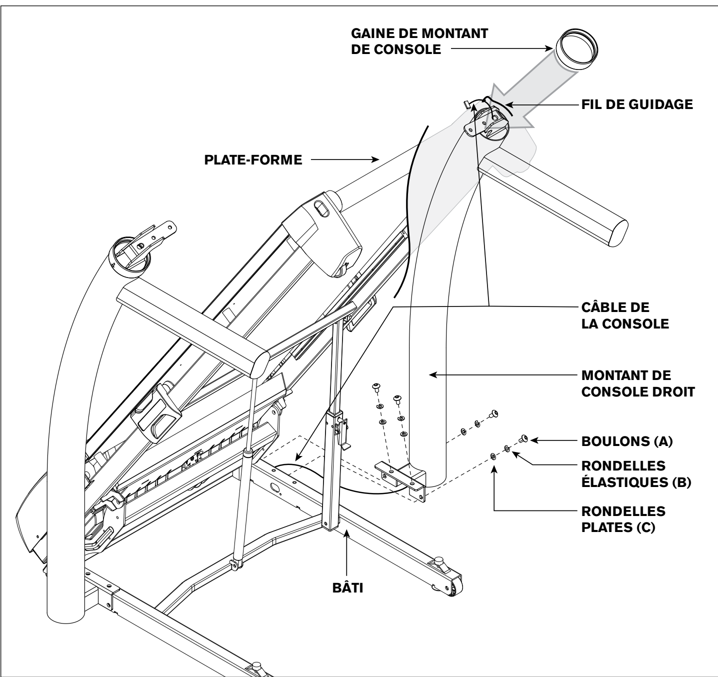
BOULON (A)
20 mm
Quantité : 4



RONDELLE ÉLASTIQUE (B)
15 mm
Quantité : 4



RONDELLE PLATE (C)
15 mm
Quantité : 4



A Ouvrir le **SACHET DE VISSERIE 2.**

B Passer le **FIL DE GUIDAGE** dans le **MONTANT DE CONSOLE DROIT.** Cela fait, le bout du **CÂBLE DE LA CONSOLE** doit se trouver en haut du montant. Détacher le **FIL DE GUIDAGE** et le mettre au rebut.

C La **PLATE-FORME** relevée, fixer le **MONTANT DE CONSOLE DROIT** au **BÂTI** avec 4 **BOULONS (A)**, 4 **RONDELLES ÉLASTIQUES (B)** et 4 **RONDELLES PLATES (C).**

D Glisser la **GAINE DE MONTANT DE CONSOLE** sur le **MONTANT DE CONSOLE DROIT.**

REMARQUE : Veiller à ne pincer aucun des fils pendant l'assemblage du montant de console droit.



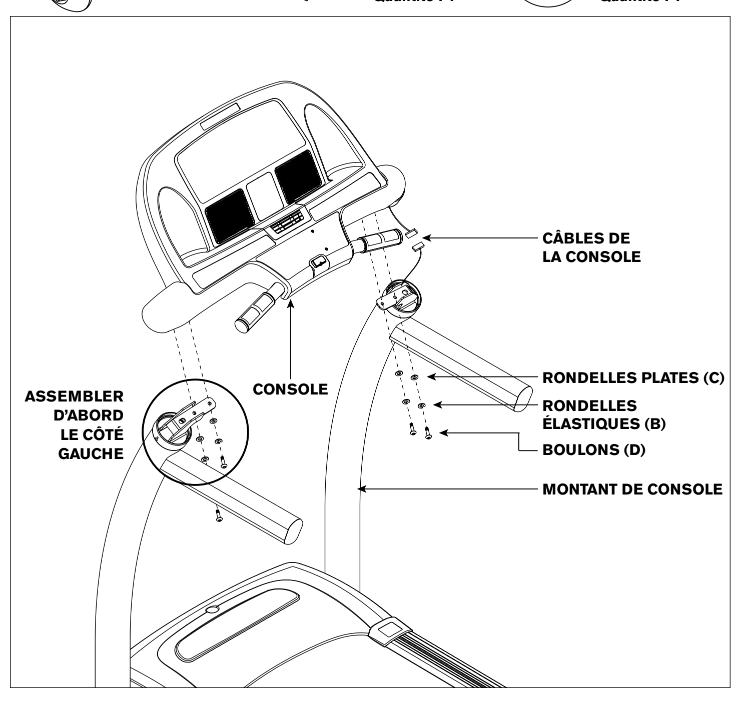
ÉTAPE 3 DE L'ASSEMBLAGE

CONTENU DU **SACHET DE VISSERIE 3 :**

BOULON (D)
45 mm
Quantité : 4

RONDELLE ÉLASTIQUE (B)
15 mm
Quantité : 4

RONDELLE PLATE (C)
15 mm
Quantité : 4



A Avec le pied, désenclencher la **PÉDALE DE VERROUILLAGE** pour abaisser la **PLATE-FORME.**

B Ouvrir le **SACHET DE VISSERIE 3.**

C Placer délicatement la **CONSOLE** sur les **MONTANTS DE CONSOLE.** Fixer d'abord le **CÔTÉ GAUCHE** avec 2 **BOULONS (D),** 2 **RONDELLES ÉLASTIQUES (B)** et 2 **RONDELLES PLATES (C).**

D Connecter les **CÂBLES DE LA CONSOLE**, en les tirant délicatement dans les montants pour éviter tout dommage.

E Fixer le **CÔTÉ DROIT** de la **CONSOLE** avec 2 **BOULONS (D),** 2 **RONDELLES ÉLASTIQUES (B)** et 2 **RONDELLES PLATES (C).**

REMARQUE : Veiller à ne pincer aucun des fils pendant l'assemblage des montants.

F Avant d'utiliser le tapis roulant pour la première fois, en lubrifier la plate-forme conformément aux instructions énoncées à la section ENTRETIEN du GUIDE DU TAPIS ROULANT.

TRAVAIL TERMINÉ.

FONCTIONNEMENT DU TAPIS ROULANT



La présente section explique comment utiliser et programmer la console du tapis roulant. La section FONCTIONNEMENT DE BASE du GUIDE DU TAPIS ROULANT comporte des instructions relatives à ce qui suit :

- **EMPLACEMENT DU TAPIS ROULANT**
- **UTILISATION DE LA CLÉ DE SÉCURITÉ**
- **PLIAGE DU TAPIS ROULANT**
- **DÉPLACEMENT DU TAPIS ROULANT**
- **MISE À NIVEAU DU TAPIS ROULANT**
- **TENSIONNEMENT DE LA BANDE**
- **CENTRAGE DE LA BANDE**
- **UTILISATION DU CARDIO-FRÉQUENCEMÈTRE**



A B C K

LIVESTRONG®

LS8.0T

LIVETRACK™
FITNESS JOURNAL

TIME
8.8:8.8.
INCLINE
CALORIES

LAST 5 WORKOUTS
SEPT 5 2010
DISTANCE
6.35

PERSONAL BEST | LAST 5 WORKOUTS | WORKOUT STATS HOLD TO RESET | WORKOUT TOTALS

DISTANCE
8.8:8.8.
SPEED
HEART RATE

PROGRAM 1 MANUAL | PROGRAM 2 WEIGHT LOSS 1 | PROGRAM 3 WEIGHT LOSS 2 | PROGRAM 4 POWER WALK 1 | PROGRAM 5 POWER WALK 2 | PROGRAM 6 WALK/RUN 1 | PROGRAM 7 WALK/RUN 2 | PROGRAM 8 INCLINE | PROGRAM 9 LIVESTRONG.COM

S O R O S

INCLINE KEYS
1 % 2 % 3 % 4 % 5 % 6 % 7 % 8 % 9 % 10 % 11 % 12 %

SPEED KEYS
1 MPH 2 MPH 3 MPH 4 MPH 5 MPH 6 MPH 7 MPH 8 MPH 9 MPH 10 MPH 11 MPH 12 MPH

START
QUICK START

BACK ENTER

STOP
HOLD TO RESET

CHANGE DISPLAY

U Q

N I F G M D E L H P J T

FONCTIONNEMENT DE LA CONSOLE



Remarque : Avant d'utiliser la console, il faut enlever la fine pellicule protectrice en plastique qui la recouvre.

A) **FENÊTRES D'AFFICHAGE À DEL :** Durée, distance, calories, fréquence cardiaque, vitesse et inclinaison.

B) **AFFICHEUR ACL LIVETRACK™ :** Affiche les données du système de suivi du conditionnement physique LIVETRACK™.

C) **COMMANDES LIVETRACK™ :** Utiliser ces touches pour ajuster les réglages de l'affichage LIVETRACK™.

D) **START (MARCHE) :** Appuyer sur cette touche pour commencer à s'exercer, lancer une séance d'entraînement, ou reprendre les exercices après une pause.

E) **STOP (ARRÊT) :** Appuyer sur cette touche pour faire une pause/terminer une séance d'entraînement. Tenir la touche pendant 3 secondes pour réinitialiser la console.

F) **TOUCHE DE PROGRAMMATION :** Sert à choisir le programme, le niveau, la durée et autres options.

G) **INCLINE ▲ / ▼ (TOUCHES DE RÉGLAGE DE L'INCLINAISON) :** Servent à régler l'inclinaison par petits incréments de 0,5 %.

H) **SPEED + / – (TOUCHES DE RÉGLAGE DE LA VITESSE) :** Servent à régler la vitesse par petits incréments de 0,1 mi/h.

I) **TOUCHES DE RÉGLAGE RAPIDE DE L'INCLINAISON :** Utiliser ces touches pour atteindre plus rapidement l'inclinaison voulue.

J) **TOUCHES DE RÉGLAGE RAPIDE DE LA VITESSE :** Utiliser ces touches pour atteindre plus rapidement la vitesse voulue.

K) **PORT USB** : insérer la clé USB ici pour exploiter le programme LIVESTRONG.COM.

L) **CHANGE DISPLAY (CHANGEMENT D'AFFICHAGE) :** Appuyer sur cette touche pour changer les paramètres d'affichage pendant une séance d'entraînement.

M) **FAN (VENTILATEUR) :** Appuyer sur cette touche pour actionner ou arrêter le ventilateur.

N) **VENTILATEUR :** Ventilateur personnel pour les exercices.

O) **HAUT-PARLEURS :** Diffusent la musique quand un lecteur de CD/baladeur MP3 est connecté à la console.

P) **PRISE D'ENTRÉE AUDIO :** Brancher un lecteur de CD/baladeur MP3 à la console avec le câble adaptateur audio inclus.

Q) **PRISE DE SORTIE AUDIO/PRISE POUR CASQUE D'ÉCOUTE :** Utilisée pour entendre la musique par le casque d'écoute. Remarque : Lorsque le casque d'écoute est enfiché dans la prise correspondante, le son n'est plus envoyé aux haut-parleurs.

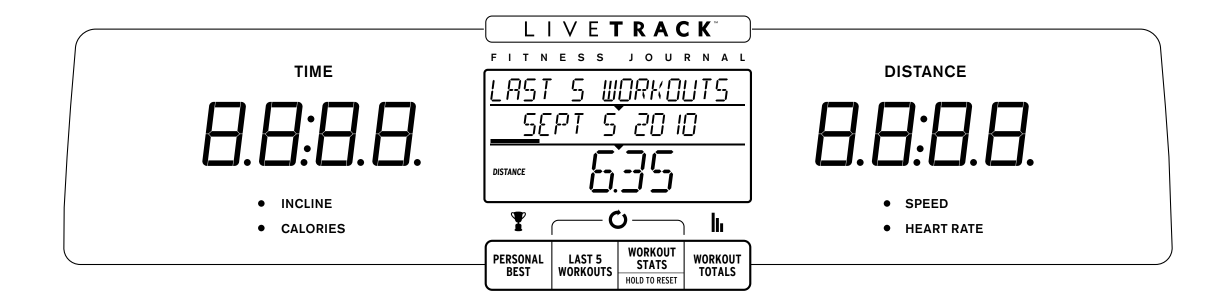
R) **LOGEMENT D'UN BALADEUR MP3 :** Sert à ranger un baladeur MP3.

S) **POCHES POUR BOUTEILLE D'EAU :** Contiennent le matériel d'exercice.

T) **SUPPORT DE LECTURE :** Pour poser un magazine ou un livre.

U) **POSITION DE LA CLÉ DE SÉCURITÉ :** Permet au tapis roulant de fonctionner lorsque la clé de sécurité est insérée.





FENÊTRES D’AFFICHAGE

- **TIME (DURÉE) :** Indiquée en minutes et secondes. Affichage de la durée restante ou écoulée des exercices.
- **DISTANCE :** Indiquée en milles. Affichage de la distance parcourue.
- **INCLINE (INCLINAISON) :** Affichée sous forme de pourcentage. Indique l’inclinaison de la plate-forme.
- **SPEED (VITESSE) :** Indiquée en mi/h. Affichage de la vitesse de déplacement de la bande.
- **CALORIES :** Nombre total de calories brûlées.
- **HEART RATE (FRÉQUENCE CARDIAQUE) :** Indique les battements par minute (BPM). Permet à l’utilisateur de surveiller sa fréquence cardiaque (s’affiche lorsque le contact est établi avec les deux poignées du cardio-fréquencemètre).
- **AFFICHAGE ACL DU LIVETRACK™ :** Lorsque le LIVETRACK™ est activé, les informations LIVETRACK™ s’affichent dans cette fenêtre. Utiliser les quatre touches situées sous l’afficheur pour modifier les informations affichées. Pour plus ample information, voir page 46.

POUR COMMENCER

1) S'assurer que rien n'est sur le tapis roulant ou ne risque d'en entraver le mouvement.
2) Brancher le cordon d'alimentation et mettre le tapis roulant sous tension.
3) Se tenir sur les rails latéraux du tapis roulant.
4) Fixer l'attache de la clé de sécurité à un de ses vêtements et s'assurer qu'elle ne se détache pas du vêtement pendant la séance d'exercise.
5) Insérer la clé de sécurité dans la serrure de la console.
6) Il existe deux options pour commencer une séance d'exercice :

A) MISE EN MARCHE RAPIDE

Il suffit d'appuyer sur la touche START pour commencer à s'exercer. Le décompte de la durée, de la distance et des calories progresse à partir de zéro. OU...

B) CHOIX D'UN PROGRAMME

1) Utiliser la TOUCHE DE PROGRAMMATION pour choisir USER 1, USER 2 ou GUEST (UTILISATEUR 1, UTILISATEUR 2 ou INVITÉ) et appuyer sur la touche ENTER.
2) Utiliser la TOUCHE DE PROGRAMMATION, les TOUCHES FLÉCHÉES ou les TOUCHES NUMÉRIQUES jusqu'à ce qu'on atteigne le programme voulu, et appuyer sur la touche ENTER pour confirmer.
3) Utiliser la TOUCHE DE PROGRAMMATION ou les TOUCHES FLÉCHÉES pour terminer le réglage du programme en appuyant sur les touches FLÉCHÉES et sur la touche ENTER pour confirmer.
4) Lorsque le réglage est terminé, appuyer sur la touche START pour commencer la séance d'entraînement.

FIN D'UNE SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT

Lorsque la séance d'entraînement est terminée, les mots « WORKOUT COMPLETE » (SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT TERMINÉE) clignotent sur l'écran d'affichage et un bip retentit. Les informations sur la séance d'entraînement restent affichées pendant 30 secondes avant d'être réinitialisées.

RÉGLAGE DE LA DATE ET DE L'HORLOGE

1) Passage en mode de réglage : Appuyer sur les touches et 1 et 2 et les tenir pendant 3 secondes.
2) Utiliser les TOUCHES FLÉCHÉES pour modifier les réglages, et appuyer sur la touche ENTER pour confirmer.
3) Les réglages comprennent : Le mois, le jour, l'année, l'heure, les minutes, et AM/PM.
4) Révision des réglages : En mode de réglage, on peut réviser ses réglages à tout moment. Appuyer sur la touche ENTER pour faire défiler les réglages.
5) Sortie du mode de réglage : Pour confirmer la date et l'heure, appuyer sur la touche ENTER et la tenir pendant 3 secondes.
6) Pour réinitialiser : Repasser en mode de réglage et ajuster la date et l'heure aux valeurs adéquates.

POUR RÉINITIALISER LA CONSOLE

Appuyer sur la touche STOP et la tenir pendant 3 secondes.



INFORMATIONS RELATIVES AUX PROGRAMMES



REMARQUE : Modifier la vitesse et/ou l'inclinaison durant la séance d'exercice influe sur l'intensité du programme et entraîne un changement correspondant de la vitesse et de l'inclinaison dans chacun des segments du programme.

P1) MANUAL (MANUEL) : Permet des changements manuels de la vitesse et de l'inclinaison en cours d'exercice.

P2–P3) WEIGHT LOSS 1 & 2 (PERTE DE POIDS 1 ET 2) : Ensemble d'exercices comportant diverses combinaisons de montées et de descentes (degrés d'inclinaison et niveaux de vitesse).

Segments d'exercice du programme WEIGHT LOSS 1 & 2 (chaque segment dure 30 secondes)

		Échauffement		1	2	3	4	5	6	7	8	Les segments sont répétés jusqu'à ce que la durée choisie soit atteinte.	Récupération	
WEIGHT LOSS 1	Inclinaison	0,5	1,0	2,0	2,0	1,5	1,0	1,0	1,0	1,5	2,0		1,0	0,5
	Vitesse	1,5	2,3	3,0	3,5	4,0	4,5	5,0	4,5	4,0	3,5		3,0	2,0
WEIGHT LOSS 2	Inclinaison	1,0	1,5	2,5	2,5	2,0	1,5	1,5	1,5	2,0	2,5		1,5	1,0
	Vitesse	2,3	3,4	4,5	5,0	5,5	6,0	6,5	6,0	5,5	5,0		4,1	2,8

(L'échauffement et la récupération durent 4 minutes chacun et sont compris dans la durée de l'entraînement.)

P4–P5) POWER WALK 1 & 2 (MARCHE RAPIDE 1 ET 2) : Motive l'utilisateur grâce à diverses combinaisons de vitesse.

Segments d'exercice du programme POWER WALK 1 & 2 (chaque segment dure 30 secondes)

mi/h	Échauffement		1	2	3	4	5	6	7	8	Les segments sont répétés jusqu'à ce que la durée choisie soit atteinte.	Récupération	
POWER WALK 1	1,0	1,5	2,0	2,5	3,0	3,5	4,0	3,5	3,0	2,5		2,3	1,5
POWER WALK 2	1,5	2,3	3,0	3,5	4,0	4,5	5,0	4,5	4,0	3,5		3,0	2,0

(L'échauffement et la récupération durent 4 minutes chacun et sont compris dans la durée de l'entraînement.)

P6–P7) WALK/RUN 1 & 2 (MARCHE/COURSE 1 ET 2) : Marche ou course à des niveaux de vitesse alternés.



Segments d'exercice du programme WALK/RUN 1 & 2
(les segments en descente durent 90 secondes; les en montée 30 secondes)

mi/h	Échauffement		1	2	3	4	Les segments sont répétés jusqu'à ce que la durée choisie soit atteinte.	Récupération	
WALK/RUN 1	1,3	1,9	2,5	5,5	2,5	5,5		1,9	1,3
WALK/RUN 2	1,5	2,3	3,0	6,5	3,0	6,5		2,3	1,5

(L'échauffement et la récupération durent 4 minutes chacun et sont compris dans la durée de l'entraînement.)

P8) INCLINE (INCLINAISON) : Simule la montée et la descente d'une montagne en variant automatiquement l'inclinaison.

Segments d'exercice du programme INCLINE (chaque segment dure 30 secondes)

	Échauffement		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Les segments sont répétés jusqu'à ce que la durée choisie soit atteinte.	Récupération	
Inclinaison	0,0	1,5	2,5	3,0	3,5	4,0	4,5	4,5	4,0	3,5	3,0	2,5		1,5	0,0

(L'échauffement et la récupération durent 4 minutes chacun et sont compris dans la durée de l'entraînement.)

LIVETRACK™ INTERACTIVE



Grâce à la technologie interactive LIVETRACK™, votre nouvel appareil d'entraînement cardiovasculaire a de nombreuses nouvelles caractéristiques qui vous permettront d'atteindre vos objectifs de mise en forme. Votre nouvel appareil d'entraînement cardiovasculaire est équipé d'une clé USB LIVE**STRONG**.COM qui vous permet d'utiliser le logiciel interactif LIVE**STRONG**.COM et de bénéficier du programme exclusif The Daily Plate™ pour surveiller votre nutrition et votre santé.

LES NOUVELLES CARACTÉRISTIQUES COMPRENNENT

- La gestion de votre programme d'exercices sur LIVE**STRONG**.COM
- L'atteinte de vos objectifs plus rapidement avec les programmes d'entraînement exclusifs approuvés par Lance.
- Le maintien de l'entrain et de la motivation grâce aux programmes d'exercices cardiovasculaires de LIVE**STRONG**® Fitness

POUR COMMENCER – FORMATTAGE DE LA CLÉ USB

1) Insérer la clé USB LIVE**STRONG**.COM dans le port USB de votre console.
2) Attendre le signal sonore indiquant que la console a détecté la clé USB.
3) Retirer la clé de la console. Vous êtes maintenant prêt à commencer!
   REMARQUE : Il est recommandé d'utiliser la clé USB LIVE**STRONG**.COM pour accéder à tous les fonctions.

TÉLÉCHARGEMENT D'UNE MISE À JOUR DU LOGICIEL À PARTIR DE LIVE**STRONG**.COM

Nous vous recommandons de télécharger la dernière mise à jour du logiciel sur votre console avant d'utiliser la technologie interactive LIVETRACK. Pour ce faire, visitez **http://www.livestrongfitness.com/customer-support/software-update** pour trouver la dernière mise à jour du logiciel. Des instructions détaillées sur le téléchargement de la dernière version du logiciel sur votre PC ou Mac sont fournies sur le site Web.

REMARQUE : La mise à jour du logiciel effacera toute information sauvegardée auparavant. S'assurer de sauvegarder toutes les données d'entraînement sur la clé USB avant d'effectuer la mise à jour du logiciel.

TÉLÉCHARGEMENT DE LA MISE À JOUR DU LOGICIEL SUR VOTRE APPAREIL D'EXERCICES

Remarque : Avant de procéder, visiter la page Web, mentionnée plus haut, pour vous assurer d'avoir la dernière version du logiciel sur votre clé USB.

1) Appuyer sur l'interrupteur d'alimentation pour le mettre en position ON (MARCHE). L'interrupteur se trouve près du cordon d'alimentation.
2) Enlever le capuchon de la clé USB, insérer la clé USB et la clé de sécurité.
3) Choisir « SOFTWARE UPDATE » (MISE À JOUR DU LOGICIEL) à l'aide des touches + / – de la touche de programmation. Appuyer sur la touche ENTER pour confirmer.
4) Retirer la clé de sécurité. Appuyer sur la touche ENTER pour confirmer.
   REMARQUE : Le transfert peut nécessiter jusqu'à 5 secondes avant d'être complété. Ne pas retirer la clé USB pendant le transfert des données.
5) Lorsque la console affiche « UPDATE COMPLETE » (MISE À JOUR COMPLÉTÉE), appuyer sur la touche ENTER. On peut maintenant retirer la clé USB et remettre en place le capuchon.



MISE EN MÉMOIRE DES DONNÉES D'ENTRAÎNEMENT SUR LA CLÉ USB À PARTIR DE VOTRE APPAREIL D'EXERCICES

1) Enlever le capuchon de la clé USB et insérer la clé USB dans le port de la console.
2) Choisir « SAVE WORKOUT » (METTRE EN MÉMOIRE L'ENTRAÎNEMENT) à l'aide des touches + / – de la touche de programmation. Appuyer sur la touche ENTER pour confirmer.
3) Choisir USER 1 ou 2 (UTILISATEUR 1 ou 2) à l'aide des touches + / – de la touche de programmation. Appuyer sur la touche ENTER pour confirmer. Les données de vos 5 dernières séances d'entraînement sont maintenant transférées sur la clé USB. REMARQUE : Le transfert peut nécessiter jusqu'à 5 secondes avant d'être complété. Ne pas retirer la clé USB pendant le transfert des données.
4) Lorsque la console affiche « UPLOAD COMPLETE » (TRANSFERT COMPLÉTÉ), retirer la clé USB et remettre en place le capuchon.

TRANSFERT DES DONNÉES D'ENTRAÎNEMENT SUR UN PC OU UN MAC À PARTIR DE LA CLÉ USB

1) Insérer la clé USB dans un des ports USB disponible sur votre ordinateur.
2) Lancer le navigateur Internet et entrer **http://www.livestrong.com/equipment** dans la barre d'adresse pour transférer vos données d'entraînement.

TÉLÉCHARGEMENT D'UN NOUVEAU PROGRAMME À PARTIR DE LIVE**STRONG**.COM

1) Insérer la clé USB dans un des ports USB disponible sur votre ordinateur.
2) Lancer le navigateur Internet et entrer **http://www.livestrong.com/equipment** dans la barre d'adresse pour télécharger les programmes les plus récents.

TÉLÉCHARGEMENT D'UN NOUVEAU PROGRAMME SUR VOTRE APPAREIL D'EXERCICES

1) Enlever le capuchon de la clé USB et insérer la clé USB dans le port de la console.
2) Choisir « DOWNLOAD PROGRAM » (TÉLÉCHARGER LE PROGRAMME) en utilisant les touches + / – de la touche de programmation. Appuyer sur la touche ENTER pour confirmer.
3) Choisir le programme désiré à l'aide des touches + / – de la touche de programmation. Appuyer sur la touche ENTER.
4) Choisir la position de mémoire 1 à 4 où le programme désiré sera sauvegardé. Appuyer sur la touche ENTER pour confirmer. REMARQUE : Si la position de mémoire contient un programme téléchargé précédemment, ce dernier sera remplacé par le nouveau programme. Il peut par contre être téléchargé de nouveau à partir de l'adresse URL suivante : **http://www.livestrong.com/equipment**
   REMARQUE : Le transfert peut nécessiter jusqu'à 5 secondes avant d'être complété. Ne pas retirer la clé USB pendant le transfert des données.
5) Lorsque la console affiche « DOWNLOAD COMPLETE » (TRANSFERT COMPLÉTÉ), retirer la clé USB et remettre en place le capuchon.



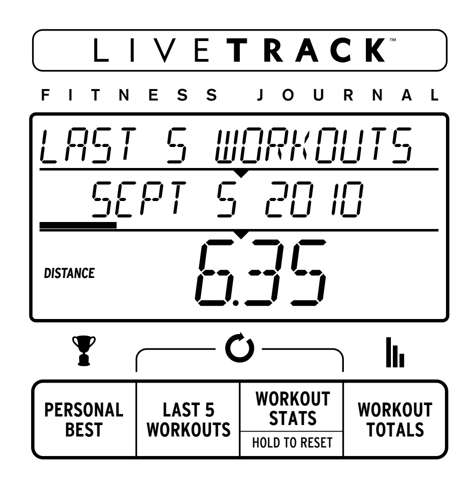
SYSTÈME DE SUIVI DU CONDITIONNEMENT PHYSIQUE LIVETRACK™

Toutes nos félicitations ! Des recherches ont permis de conclure que ceux qui se fixent des objectifs d'entraînement physique et s'y tiennent obtiennent en moyenne de meilleurs résultats que ceux qui ne le font pas. L'acquisition de ce nouveau tapis roulant équipé de LIVETRACK™, système de suivi du conditionnement physique exclusif, est une étape importante vers la concrétisation de vos objectifs d'entraînement.

LIVETRACK™ est un logiciel novateur, intégré à la console du tapis roulant, qui permet de suivre les progrès vers la concrétisation d'objectifs d'entraînement au fil du temps, et dispense d'avoir à tenir manuellement un journal ou un registre. LIVETRACK™ permet de comparer facilement les résultats obtenus pendant la séance d'entraînement que l'on vient d'exécuter à ses performances personnelles ou aux résultats qu'on a obtenus au cours des cinq séances d'entraînement précédentes. Un accès rapide à des facteurs comme la durée de l'entraînement, la distance parcourue, le nombre de calories brûlées ou l'allure d'ensemble, on peut rapidement et facilement constater les progrès qu'on a réalisés. On peut aussi suivre la progression des totaux d'entraînement. En suivant le nombre total de séances d'entraînement, la distance et le nombre de calories, on peut savoir où on en est arrivé. Lire de la documentation pour s'informer davantage sur la manière dont LIVETRACK™ peut aider à se motiver pour améliorer ses performances.

RÉGLAGE

Pour activer le système de suivi du conditionnement physique LIVETRACK™, on DOIT choisir un utilisateur avant le lancement du programme. Pour choisir USER 1 ou USER 2 (UTILISATEUR 1 ou 2), utiliser les **TOUCHES FLÉCHÉES** et appuyer sur la touche **ENTER** pour confirmer. Toutes les données d'entraînement ne sont cumulées que pour l'utilisateur choisi. REMARQUE : Si aucun utilisateur n'est choisi, les données ne sont pas suivies.



RÉINITIALISATION

Réinitialiser toutes les informations enregistrées pour l'utilisateur 1 ou l'utilisateur 2 en choisissant l'utilisateur puis en appuyant sur la touche **WORKOUT STATS/HOLD TO RESET (STATISTIQUES D'ENTRAÎNEMENT/ TENIR POUR RÉINITIALISER)** et en la tenant pendant 10 secondes. REMARQUE : Cette étape a un effet permanent ; elle supprime TOUTES les données préalablement cumulées pour l'utilisateur choisi.



DONNÉES CUMULÉES

Grâce au système de suivi du conditionnement physique LIVETRACK™, les utilisateurs peuvent faire défiler leurs données cumulées en formats multiples en appuyant sur les touches LIVETRACK™. Une séance d'entraînement est mise en mémoire quand : le programme se termine, la console est mise en pause et non réactivée dans les 10 minutes qui suivent, ou lorsqu'on appuie sur la touche STOP et qu'on la tient pour réinitialiser la console.

1) **PERSONAL BEST (PERFORMANCES PERSONNELLES) :** Permet à l'utilisateur de faire défiler et de visualiser 5 des performances qu'il a réalisées au cours de toutes les séances d'entraînement précédentes :
   - Best Mile (le meilleur mille) – le temps le plus court qu'il a mis pour courir un mille
   - Best 5K (les meilleurs 5 km) – le temps le plus court qu'il a mis pour courir 5 km
   - Longest Workout (la plus longue séance d'entraînement) – Durée
   - Longest Workout (la plus longue séance d'entraînement) – Distance
   - Calories Burned (les calories brûlées) – le plus de calories que l'utilisateur a brûlées durant une séance d'entraînement.

2) **LAST 5 WORKOUTS (LES 5 DERNIÈRES SÉANCES D'ENTRAÎNEMENT) :** Permet de visualiser les données des 5 séances d'entraînement précédentes. On peut faire défiler et visualiser les données ci-après de ces 5 séances en appuyant sur le touche **WORKOUT STATS (STATISTIQUES D'ENTRAÎNEMENT) :**
   - Time (Durée) – durée totale de la séance d'entraînement choisie
   - Distance – distance totale parcourue au cours de la séance d'entraînement choisie
   - Calories – nombre total de calories brûlées pendant la séance d'entraînement choisie
   - Pace (Allure) (moyenne) – rythme moyen adopté pendant la séance d'entraînement choisie
   - Elevation gain (Gain de hauteur) (pieds) – hauteur totale gravie, en pieds, pendant la séance d'entraînement choisie

3) **WORKOUT TOTALS (TOTAUX D'ENTRAÎNEMENT) :** Permet de visualiser l'ensemble des données d'entraînement cumulées. En appuyant sur la touche **WORKOUT TOTALS**, on fait défiler les totaux suivants :
   - Total Workouts (Nombre total de séances d'entraînement)
   - Total Distance (Distance totale parcourue)
   - Total Calories (Nombre total de calories brûlées)
   - Total Time (Durée totale)
   - Elevation Gain (Gain de hauteur) – hauteur totale gravie (en pieds)



UTILISATION D’UN LECTEUR DE CD/BALADEUR MP3



1) Connecter le CÂBLE D’ADAPTATEUR AUDIO fourni à la PRISE D’ENTRÉE AUDIO à la partie supérieure droite de la console et à la prise pour casque d’écoute du lecteur de CD/baladeur MP3.

2) Utiliser les touches du lecteur de CD/baladeur MP3 pour régler les caractéristiques de la diffusion.

3) Enlever le CÂBLE D’ADAPTATEUR AUDIO lorsqu’on ne s’en sert pas.

4) Si on ne veut pas utiliser les HAUT-PARLEURS, on peut brancher le casque d’écoute à la PRISE DE SORTIE AUDIO, à la partie inférieure de la console.

GARANTIE LIMITÉE – USAGE DOMESTIQUE





POIDS MAXIMAL DE L'UTILISATEUR = 147 kg (325 lb)

CADRE • DURÉE DE VIE
La garantie du cadre contre les vices de fabrication ou de matériau pendant toute la durée de vie de l'acheteur, à compter de la date de l'achat initial, tant que le propriétaire initial possède l'appareil. (Le cadre se définit comme la base en métal soudé de l'appareil et qui ne comporte aucune pièce amovible.)

MOTEUR D'ENTRAÎNEMENT/MOTEUR D'INCLINAISON • DURÉE DE VIE
La garantie des moteurs d'entraînement et d'inclinaison contre les vices de fabrication ou de matériau pendant toute la durée de vie de l'acheteur, à compter de la date de l'achat initial, tant que le propriétaire initial possède l'appareil. La main-d'œuvre ou l'installation des moteurs ne sont pas couvertes par la garantie des moteurs.

ÉLECTRONIQUE ET PIÈCES • 2 ANS
La garantie des composants électroniques, la finition et toutes les pièces d'origine pendant 2 ans à compter de la date de l'achat initial, tant que le propriétaire initial possède l'appareil.

MAIN-D'ŒUVRE • 1 AN
La garantie couvre les frais de main-d'œuvre pour la réparation de l'appareil pendant 1 an à compter de la date de l'achat initial, tant que le propriétaire initial possède l'appareil.

EXCLUSIONS ET LIMITATIONS

Qui EST couvert :

- Le propriétaire initial ; la garantie n'est pas transférable.

Qu'est-ce qui EST couvert :

- La réparation ou le remplacement du moteur défectueux, de composants électroniques défectueux ou de pièces défectueuses. Ils constituent les seuls correctifs au titre de la garantie.

Qu'est-ce qui N'EST PAS couvert :

- L'usure normale, l'assemblage ou l'entretien incorrects ou l'installation de pièces ou d'accessoires incompatibles ou non destinés à l'équipement tel qu'il est vendu.
- Les dommages ou la défaillance dus à un accident, l'utilisation abusive, la corrosion, la décoloration de la peinture ou du plastique, la négligence, le vol, le vandalisme, l'incendie, l'inondation, le vent, la foudre, le gel ou d'autres catastrophes naturelles quelle qu'en soit la nature, une réduction, fluctuation ou défaillance d'alimentation de quelque origine que ce soit, des conditions atmosphériques inhabituelles, une collision, l'introduction d'objets étrangers dans l'unité ou des modifications non autorisées ou non recommandées par le fabricant.
- Les dommages accessoires ou immatériels. Le fabricant n'est pas responsable des dommages indirects, spéciaux ou immatériels, des pertes

économiques, des pertes matérielles ou de profits, des privations de jouissance ou d'utilisation, ou d'autres dommages immatériels de quelque nature que ce soit en relation avec l'achat, l'utilisation, la réparation ou l'entretien de l'équipement. Le fabricant ne consent aucune compensation monétaire ou autre pour de telles réparations ou le coût des pièces de rechange, y compris notamment les cotisations d'organismes sportifs, pertes de temps de travail, visites de diagnostic, visites d'entretien ou frais de transport.

- Les équipements utilisés à des fins commerciales ou à toutes autres fins que celles d'une famille unique ou d'un foyer, sauf acceptation de la couverture par le fabricant.
- Les équipements détenus ou utilisés hors des États-Unis et du Canada.
- La livraison, l'assemblage, l'installation, le réglage des unités d'origine ou de remplacement ou la main-d'œuvre et les autres frais associés à l'enlèvement ou au remplacement de l'unité couverte.
- Toute tentative de réparation de cet équipement crée un risque de blessure. Le fabricant n'est pas responsable des dommages, pertes ou responsabilités découlant de toute blessure subie lors de ou du fait de toute réparation ou tentative de réparation de l'équipement de conditionnement physique par quiconque autre qu'un technicien agréé. Toutes les tentatives de réparation de l'équipement de conditionnement physique par l'utilisateur sont effectuées À SES RISQUES ET PÉRILS. Le fabricant décline toute responsabilité en matière de blessures ou de dommages quels qu'ils soient causés par de telles réparations.
- Si la garantie du fabricant est expirée mais si l'appareil bénéficie d'une prolongation de garantie, consulter le contrat de prolongation de garantie pour les ressources relatives aux demandes de service ou de réparation en cas de prolongation de la garantie.

SERVICE/RETOURS

- Le service à domicile est assuré dans un rayon de 240 km par le prestataire de services agréé le plus proche. (Au-delà de cette distance, le kilométrage parcouru est à la charge du client).
- Tout retour doit être pré-approuvé par le fabricant.
- Les obligations du fabricant en vertu de cette garantie se limitent à la réparation ou au remplacement de l'équipement, à la discrétion du fabricant, par le même modèle ou un modèle comparable.
- Le fabricant peut demander le retour des pièces défectueuses au fabricant après l'achèvement de la main d'oeuvre sous garantie en utilisant une étiquette de retour timbrée. En cas de besoin d'une étiquette de retour, contacter le soutien technique à la clientèle.
- Les appareils de rechange, les pièces et les composants électroniques remis à neuf par le fabricant ou ses fournisseurs peuvent parfois être fournis comme pièces de rechange et constituent une parfaite application des dispositions de la garantie.
- Cette garantie donne des droits spécifiques. Les droits de l'utilisateur peuvent varier d'une province à l'autre.

ESPAÑOL

INTRODUCCIÓN

¡Felicitaciones y gracias por haber comprado esta caminadora LIVE**STRONG**®!

Las compras de este producto aseguran que un mínimo de $4 millones serán asignados a la fundación Lance Armstrong y la lucha contra el cáncer.

Ya sea que su meta sea ganar carreras o simplemente disfrutar de un estilo de vida más completo y saludable, una caminadora LIVE**STRONG**® puede ayudarle a llegar a dicha meta, produciendo resultados de calidad a nivel de club deportivo en sus sesiones de ejercicio en casa, con las características ergonómicas e innovadoras que necesita para aumentar más rápidamente su fuerza y mejorar su salud. Como tenemos el compromiso de diseñar equipo completo de acondicionamiento físico, sólo usamos componentes de la más alta calidad. Es un compromiso que respaldamos con una de las mejores garantías en la industria, que cubre del bastidor al motor.

Usted requiere de equipo para hacer ejercicio cómodo, confiable y de la más alta calidad en su clase.

Las caminadoras LIVE**STRONG**® cumplen.

LIVE**STRONG**® es una marca registrada de la fundación Lance Armstrong.

La fundación Lance Armstrong lucha a favor de los 25 millones de personas en todo el mundo que en la actualidad padecen cáncer. Mucha gente puede vivir y debe vivir después de haber sufrido de cancer. La fundación inicia su participación al momento del diagnóstico, proporcionando a las personas los recursos y la asistencia que necesitan para hacerle frente al cáncer. La fundación encuentra formas innovadoras para crear conciencia, financiar investigaciones y terminar el estigma acerca del cáncer a que muchos sobrevivientes se enfrentan. La fundación crea enlaces entre personas y comunidades para impulsar el cambio social, y pide a los líderes estatales, nacionales y mundiales que ayuden a luchar contra esta enfermedad. Todos, y en todas partes, podemos unirnos a la lucha contra el cáncer. Únase a ellos en LIVE**STRONG**.org.

PRECAUCIONES IMPORTANTES



GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES

Lea la GUÍA DE LA CAMINADORA antes de usar el MANUAL DEL PROPIETARIO. Cuando se utiliza un aparato eléctrico se deben tomar ciertas precauciones básicas, entre las que se incluyen: Leer todas las instrucciones antes de usar esta caminadora. Es responsabilidad del propietario asegurar que todos los usuarios de esta caminadora estén bien informados de todas las advertencias y precauciones. Si tiene alguna pregunta después de leer este manual, póngase en contacto con el servicio de asistencia técnica a clientes al número que aparece en la contraportada del MANUAL DEL PROPIETARIO.

Esta caminadora está diseñada solamente para uso en el hogar. No utilice esta caminadora en un comercio, en alquiler, escuela o institución. Si no se cumple con esta advertencia, se anula la garantía.



PELIGRO

A FIN DE ELIMINAR EL RIESGO DE DESCARGAS ELÉCTRICAS:

Siempre desconecte la caminadora del tomacorriente inmediatamente después de usarla, antes de limpiarla, de darle mantenimiento, y de instalar o quitar piezas.

ADVERTENCIA

A FIN DE ELIMINAR EL RIESGO DE QUEMADURAS, INCENDIOS, DESCARGAS ELÉCTRICAS O LESIONES A PERSONAS:

- Nunca use la caminadora sin antes sujetar la cuerda con broche a su ropa.
- Si siente cualquier tipo de dolor que incluya, pero que no necesariamente se limite a, molestias en el pecho, nausea, mareos o falta de aliento, deje de hacer ejercicio de inmediato y consulte a su médico antes de continuar.
- Al hacer ejercicio siempre mantenga un paso cómodo.
- No use ropa que pudiera atorarse en alguna pieza de la caminadora.
- Siempre use zapatos para deporte cuando use este equipo.
- No salte en la caminadora.
- En ningún momento debe haber más de una persona en la caminadora cuando ésta se encuentre en movimiento.
- La caminadora no debe ser usada por personas que pesen más de lo especificado en la sección de GARANTÍA del MANUAL DEL PROPIETARIO. Si no se cumple con esta advertencia, se anula la garantía.
- Cuando baje la plataforma de la caminadora, antes de subirse a ella espere hasta que las patas traseras queden firmes en el piso.
- Desconecte la corriente antes de darle servicio al equipo o moverlo. Para limpiar el equipo sólo use un paño humedecido en agua con jabón, nunca use solventes (vea MANTENIMIENTO).
- La caminadora nunca se debe dejar desatendida cuando esté conectada. Desconéctela del tomacorriente cuando no esté en uso y antes de ponerle o quitarle piezas.
- No la use bajo una manta o una almohada. Podría producirse calor excesivo que podría ocasionar un incendio, una descarga eléctrica, o lesiones a personas.
- Conecte este aparato para hacer ejercicio solamente a un tomacorriente con conexión a tierra.



ADVERTENCIA



A FIN DE ELIMINAR EL RIESGO DE QUEMADURAS, INCENDIOS, DESCARGAS ELÉCTRICAS O LESIONES A PERSONAS:

- En NINGÚN momento deben acercarse a menos de 3 metros (10 pies) de la caminadora niños menores de 13 años de edad o mascotas.
- En NINGÚN momento deben usar la caminadora niños menores de 13 años de edad.
- Los niños mayores de 13 años de edad o personas discapacitadas no deben utilizar la caminadora sin supervisión de algún adulto.
- Use la caminadora sólo como se describe en la guía de la caminadora y en el manual del propietario.
- No use accesorios que no recomiende el fabricante. Los accesorios podrían causar lesiones.
- Nunca ponga en funcionamiento la caminadora si el cable o el enchufe están dañados, si la caminadora no funciona correctamente, si se ha dejado caer o ha sufrido daños, o si ha estado sumergida en agua. Envíe la caminadora a un centro de servicio para que sea evaluada y reparada.
- No acerque el cable a superficies calientes. No mueva esta unidad por medio de su cable de corriente eléctrica ni use el cable como empuñadura.
- Nunca use la caminadora si está bloqueada la abertura de los conductos de aire. Mantenga la abertura de los conductos de aire limpia, sin pelusa, ni cabello.
- Para evitar las descargas eléctricas, nunca deje caer ni introduzca ningún objeto en ninguna abertura.
- No use la caminadora donde se estén utilizando productos en aerosol (sprays), o si se está administrando oxígeno.
- Para desconectar la caminadora, coloque todos los controles en la posición de apagado (OFF) y desconecte el enchufe del tomacorriente.
- No utilice la caminadora en ningún lugar que no tenga la temperatura controlada como, pero sin limitarse a, garages, porches, piscinas interiores, baños, cocheras o al aire libre. Si no se cumple con esta advertencia, se anula la garantía.
- Esta caminadora está diseñada solamente para uso en el hogar. No utilice esta caminadora en un comercio, en alquiler, escuela o institución. Si no se cumple con esta advertencia, se anula la garantía.
- No retire las cubiertas de la consola a menos que lo indique así el servicio de asistencia técnica a clientes. El servicio sólo lo debe dar un técnico autorizado.

Es esencial que sólo utilice su caminadora en interiores, en habitaciones con clima controlado. Si su caminadora ha estado expuesta a temperaturas más bajas o a humedad más alta que las de la habitación en que la se va a utilizar, le recomendamos dejarla llegar a la temperatura ambiente antes de usarla. Si no lo hace, el sistema electrónico podría fallar prematuramente.

INSTRUCCIONES DE CONEXIÓN A TIERRA

Es necesario conectar a tierra este aparato. Si su caminadora llegara a tener alguna falla o si se llegara a descomponer, la conexión a tierra proporciona una ruta de menor resistencia a la corriente eléctrica para reducir el riesgo de que se produzca una descarga eléctrica. Este aparato está equipado con un cable que tiene un conductor de conexión a tierra y una clavija con conexión a tierra. La clavija debe conectarse en un tomacorriente apropiado, que debe estar bien instalado y conectado a tierra de acuerdo a los códigos y reglamentos locales.

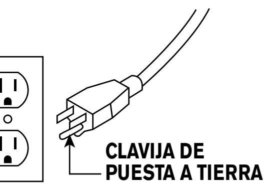


Si el conductor de conexión a tierra no está bien conectado puede ocasionar el riesgo de que se produzca una descarga eléctrica. Llame a un electricista o instalador capacitado si tiene dudas acerca de la conexión a tierra de este aparato. No modifique la clavija original del aparato. Si la clavija no entra en el tomacorriente, haga que un electricista capacitado instale un tomacorriente adecuado.

Este producto debe ser utilizado en un circuito con régimen de 110-120 voltios con un enchufe de conexión a tierra que se parezca al de la ilustración. Asegúrese de conectar este aparato a un tomacorriente que tenga la misma configuración que el enchufe. No use ningún adaptador con este aparato.

Este producto debe ser utilizado en un circuito eléctrico dedicado. Para determinar si el aparato está conectado en un circuito dedicado, corte la corriente a dicho circuito y observe si también se corta la corriente a otros aparatos. De ser así, mueva esos aparatos a otro circuito. NOTA: Normalmente los circuitos tienen varios tomacorrientes. Esta caminadora debe conectarse a un circuito de un mínimo de 15 amperios.

TOMACORRIENTE
DE 3 POLOS,
CON CONEXIÓN
A TIERRA

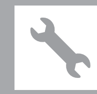


⚠ ADVERTENCIA

Conecte este aparato para hacer ejercicio solamente a un tomacorriente con conexión a tierra.

Nunca use este aparato si el cable de corriente o el enchufe está dañado, incluso si el aparato en sí está funcionando bien. Nunca use ningún aparato que parezca estar dañado o que haya estado sumergido en agua. Comuníquese con el servicio de asistencia técnica a clientes para que sea reemplazado o reparado.

ENSAMBLAJE



⚠ ADVERTENCIA

Durante el proceso de ensamblaje de la caminadora hay varias áreas a las que se les debe poner atención especial. Es muy importante seguir las instrucciones de ensamblaje correctamente y asegurarse de que todas las piezas queden bien apretadas. Si no se siguen correctamente las instrucciones de ensamblaje, algunas piezas de la caminadora podrían quedar sueltas y causar ruidos irritantes. Para evitar daños a la caminadora, es necesario repasar las instrucciones de ensamblaje y hacer las correcciones necesarias.

Antes de seguir adelante busque el número de serie de su caminadora, que está colocado en una etiqueta blanca con un código de barras cerca del interruptor de encendido y apagado y del cable de corriente, y escríbalo en el espacio disponible a continuación.

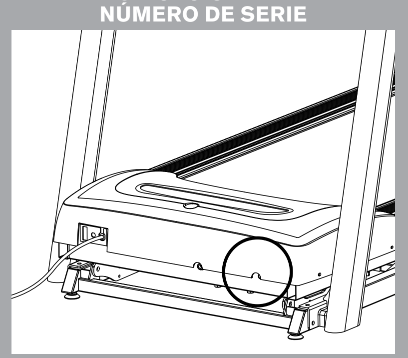
ESCRIBA EL NÚMERO DE SERIE EN EL ESPACIO ABAJO:

NÚMERO DE SERIE:

TM	

NOMBRE DEL MODELO: **CAMINADORA LIVESTRONG LS8.0T**

UBICACIÓN DEL NÚMERO DE SERIE



» Cuando llame para solicitar servicio haga referencia al NÚMERO DE SERIE y al NOMBRE DE MODELO.



ESTANTE DE LECTURA

CAVIDAD PARA IPOD/MP3

BOCINAS

PANEL DE CONTROL TÁCTIL Y PANTALLAS

VENTILADOR DE LA CONSOLA

CONSOLA

EMPUÑADURAS CON SENSOR DE PULSO

CAVIDAD PARA BOTELLA DE AGUA

INTERRUPTOR DE ENCENDIDO Y APAGADO

LUGAR PARA LA LLAVE DE SEGURIDAD

CORTACIRCUITO

POSTE DE LA CONSOLA

CABLE DE CORRIENTE

MECANISMO DE BLOQUEO ACCIONADO CON EL PIE (BAJO LA PLATAFORMA)

CAUTION	ATTENTION	PRECAUCIÓN
KEEP HANDS AND FEET AWAY FROM THIS AREA. HIGH-PRESSURE SHOCKS COULD CAUSE BODILY INJURY.	GARDER LES MAINS ET LES PIEDS LOIN DE CETTE REGION. LES AMORTISSEURS À HAUTE PRESSION PEUVENT CAUSER DES BLESSURES.	MANTENGA LAS MANOS Y LOS PIES LEJOS DE ESTA AREA. IMPACTOS DE ALTA PRESIÓN PUEDEN CAUSAR DAÑO CORPORAL.

CUBIERTA DEL MOTOR

PLATAFORMA/BANDA PARA CORRER

RIEL LATERAL

RUEDITA DE TRANSPORTE

TAPA DEL EXTREMO DEL RODILLO

CALCOMANÍA DEL MECANISMO DE BLOQUEO ACCIONADO CON EL PIE

(BAJO EL MECANISMO DE BLOQUEO ACCIONADO CON EL PIE)

TORNILLOS DE ALINEACIÓN Y TENSIÓN DEL RODILLO POSTERIOR

HERRAMIENTAS INCLUIDAS:

- ☐ Llave en T de 6 mm
- ☐ Llave en L de 5 mm

PIEZAS INCLUIDAS:

- ☐ 2 postes de la consola
- ☐ 2 guardapolvos de los postes de la consola
- ☐ 1 conjunto de consola
- ☐ 3 bolsas de tornillería
- ☐ 1 llave de seguridad
- ☐ 1 dispositivo USB LIVE**STRONG**.COM
- ☐ 1 cubierta para el dispositivo USB
- ☐ 1 cable adaptador de audio
- ☐ 1 botella de lubricante de silicona (para 2 aplicaciones)



¿NECESITA AYUDA?

Si tiene preguntas o si le faltan piezas, póngase en contacto con el servicio de asistencia técnica a clientes. En la contraportada de este manual aparece información adicional de contacto.

PREENSAMBLAJE



DESEMPAQUE

Coloque la caja en que viene la caminadora sobre una superficie plana y nivelada. Le recomendamos colocar una cubierta protectora sobre el piso bajo la máquina. Tenga CUIDADO al transportar y mover esta unidad. No abra la caja cuando esté colocada de costado. Una vez que haya retirado el enfajillado, no levante ni transporte esta unidad a menos que ya esté completamente ensamblada y en la posición doblada vertical, con el mecanismo de bloqueo bien fijo en la posición de cerrado. Desempaque la unidad en el lugar en que la vaya a usar. Esta caminadora está equipada con amortiguadores de alta presión que podrían abrirse a presión si se tratan sin cuidado. Nunca sostenga ninguna parte de la estructura que produce la inclinación para levantar o mover la caminadora.



ADVERTENCIA

¡NO TRATE DE LEVANTAR LA CAMINADORA! No mueva ni levante la caminadora de su embalaje mientras las instrucciones de ensamblaje no le indiquen que lo haga. Puede quitar el protector de plástico de los postes de la consola.



ADVERTENCIA

¡SI NO CUMPLE CON ESTAS INSTRUCCIONES PODRÍA SUFRIR LESIONES!

NOTA: Durante cada uno de los pasos de ensamblaje asegúrese de que TODAS las tuercas y los pernos estén en su lugar y parcialmente enroscados antes de apretar bien CUALQUIERA de ellos.

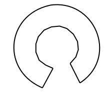
NOTA: Una ligera capa de grasa podría facilitar la instalación de la tornillería. Se recomienda utilizar cualquier tipo de grasa, por ejemplo grasa de litio para bicicletas.

PASO 1 DE ENSAMBLAJE



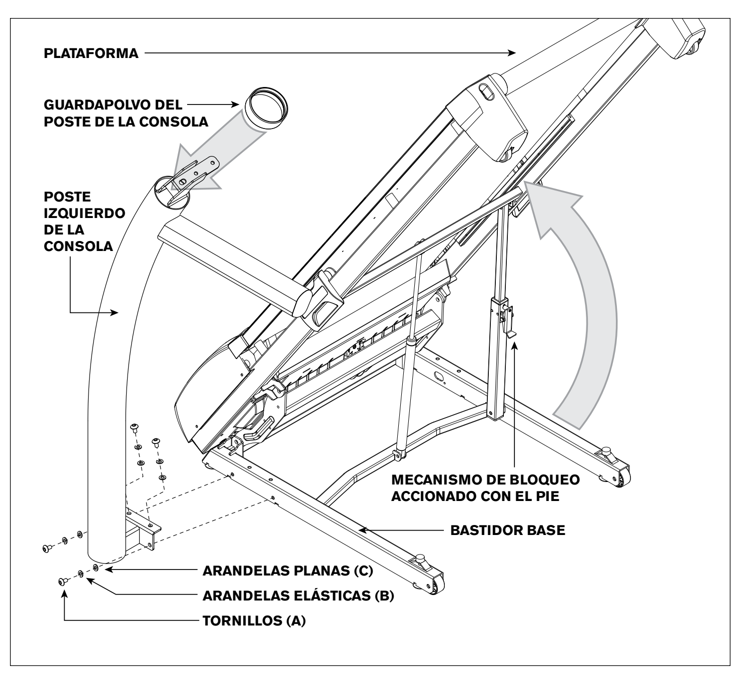
CONTENIDO DE **LA BOLSA DE TORNILLERÍA 1:**





ARANDELA ELÁSTICA (B)
15 mm
Cantidad: 4





A Corte el enfajillado amarillo y levante la **PLATAFORMA** hacia arriba, hasta que se enganche el **MECANISMO DE BLOQUEO ACCIONADO POR EL PIE.** Retire todo lo que haya debajo de la plataforma.

B Abra la **BOLSA DE TORNILLERÍA 1.**

C Con la **PLATAFORMA** hacia arriba, una el **POSTE IZQUIERDO DE LA CONSOLA** al **BASTIDOR BASE** con 4 **TORNILLOS (A)**, 4 **ARANDELAS ELÁSTICAS (B)** y 4 **ARANDELAS PLANAS (C).**

D Meta el **GUARDAPOLVO DEL POSTE DE LA CONSOLA** sobre la parte superior del **POSTE IZQUIERDO DE LA CONSOLA.**

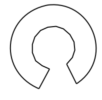
PASO 2 DE ENSAMBLAJE



CONTENIDO DE **LA BOLSA DE TORNILLERÍA 2:**



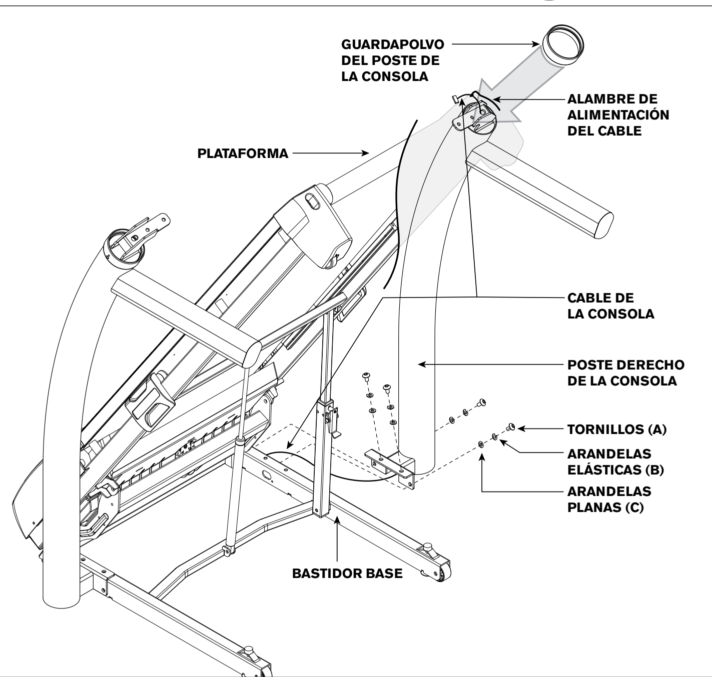
TORNILLO (A)
20 mm
Cantidad: 4



ARANDELA ELÁSTICA (B)
15 mm
Cantidad: 4



ARANDELA PLANA (C)
15 mm
Cantidad: 4



A Abra la **BOLSA DE TORNILLERÍA 2.**

B Meta el **ALAMBRE DE ALIMENTACIÓN DEL CABLE** por el **POSTE DERECHO DE LA CONSOLA.** Una vez que haya pasado todo el **ALAMBRE DE ALIMENTACIÓN DEL CABLE** a través del poste, la punta superior del **CABLE DE LA CONSOLA** debe quedar en la parte superior del poste. Suelte y deseche el alambre de alimentación.

C Con la **PLATAFORMA** hacia arriba, una el **POSTE DERECHO DE LA CONSOLA** al **BASTIDOR BASE** con 4 **TORNILLOS (A)**, 4 **ARANDELAS ELÁSTICAS (B)** y 4 **ARANDELAS PLANAS (C)**.

D Meta el **GUARDAPOLVO DEL POSTE DE LA CONSOLA** sobre la parte superior del **POSTE DERECHO DE LA CONSOLA.**

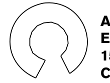
NOTA: Tenga cuidado de no pellizcar algún cable al ensamblar el poste derecho de la consola.

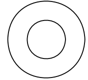


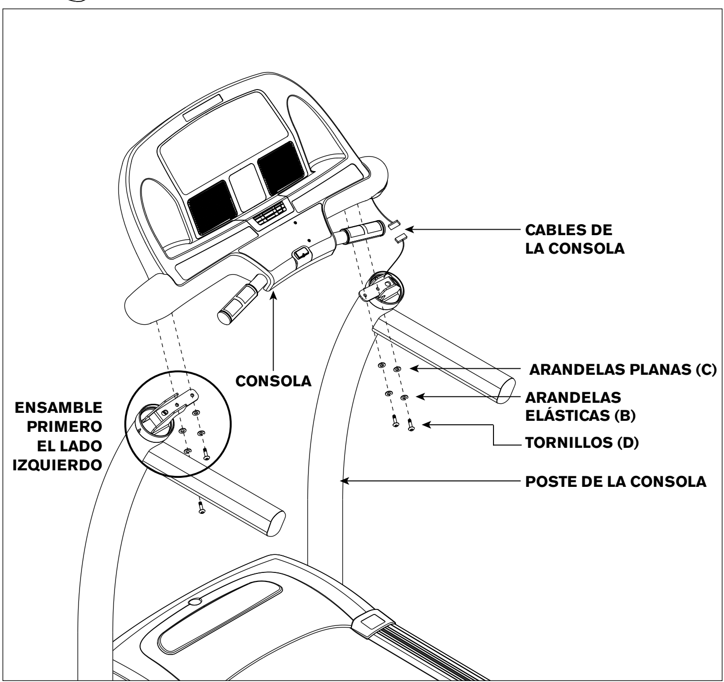
PASO 3 DE ENSAMBLAJE

CONTENIDO DE **LA BOLSA DE TORNILLERÍA 3:**









A Con el pie suelte el **MECANISMO DE BLOQUEO DE LA PLATAFORMA** para bajarla.

B Abra la **BOLSA DE TORNILLERÍA 3.**

C Coloque con cuidado la **CONSOLA** sobre los **POSTES DE LA CONSOLA.** Fije primero el **LADO IZQUIERDO** con 2 **TORNILLOS (D)**, 2 **ARANDELAS ELÁSTICAS (B)** y 2 **ARANDELAS PLANAS (C).**

D Conecte los **CABLES DE LA CONSOLA**, metiendo con cuidado los cables dentro de los postes para evitar que sufran daños.

E Fije el **LADO DERECHO** de la **CONSOLA** con 2 **TORNILLOS (D)**, 2 **ARANDELAS ELÁSTICAS (B)** y 2 **ARANDELAS PLANAS (C).**

NOTA: Tenga cuidado de no pellizcar algún cable al ensamblar los postes.

F Antes de usar la caminadora por primera vez, lubrique la plataforma de la caminadora de acuerdo a las instrucciones en la sección de MANTENIMIENTO en la GUÍA DE LA CAMINADORA.

¡FIN DEL ENSAMBLAJE!

FUNCIONAMIENTO DE LA CAMINADORA



Esta sección explica cómo usar y programar la consola de su caminadora. La sección de FUNCIONAMIENTO BÁSICO en la GUÍA DE LA CAMINADORA contiene instrucciones para lo siguiente:

- **DÓNDE COLOCAR SU CAMINADORA**
- **USO DE LA LLAVE DE SEGURIDAD**
- **PARA LEVANTAR LA CAMINADORA**
- **PARA MOVER LA CAMINADORA**
- **PARA NIVELAR LA CAMINADORA**
- **PARA TENSAR LA BANDA PARA CORRER**
- **PARA CENTRAR LA BANDA PARA CORRER**
- **PARA USAR LA FUNCIÓN DE RITMO CARDÍACO**



A B C K

LIVESTRONG®

LS8.0T

LIVETRACK™
FITNESS JOURNAL

TIME
8.8:8.8.
• INCLINE
• CALORIES

LAST 5 WORKOUTS
SEPT 5 2010
DISTANCE 6.35

PERSONAL BEST | LAST 5 WORKOUTS | WORKOUT STATS HOLD TO RESET | WORKOUT TOTALS

DISTANCE
8.8:8.8.
• SPEED
• HEART RATE

PROGRAM 1	PROGRAM 2	PROGRAM 3	PROGRAM 4	PROGRAM 5	PROGRAM 6	PROGRAM 7	PROGRAM 8	PROGRAM 9
MANUAL	WEIGHT LOSS 1	WEIGHT LOSS 2	POWER WALK 1	POWER WALK 2	WALK/RUN 1	WALK/RUN 2	INCLINE	LIVESTRONG.COM

S O R O S

INCLINE KEYS
1% 2% 3% 4% 5% 6% 7% 8% 9% 10% 11% 12%

SPEED KEYS
1 MPH 2 MPH 3 MPH 4 MPH 5 MPH 6 MPH 7 MPH 8 MPH 9 MPH 10 MPH 11 MPH 12 MPH

START
QUICK START

BACK ENTER

STOP
HOLD TO RESET

+ −

CHANGE DISPLAY

U Q

N I F G M D E L H P J T

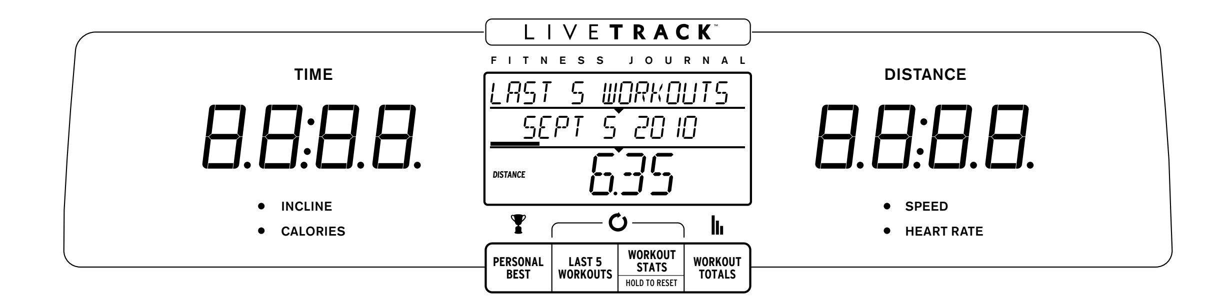
FUNCIONAMIENTO DE LA CONSOLA



Nota: La consola tiene una cubierta plástica delgada de protección que es necesario quitar antes de usar la consola.

- A) **PANTALLAS CON DIODOS LUMINOSOS:** Tiempo, distancia, calorías, ritmo cardíaco, velocidad e inclinación.
- B) **PANTALLA DE CRISTAL LÍQUIDO LIVETRACK™:** Muestra información del registro de estado físico LIVETRACK™.
- C) **CONTROLES DE LIVETRACK™:** Se usan para ajustar las preferencias en la pantalla LIVETRACK™.
- D) **START (INICIAR):** Oprima para comenzar a hacer ejercicio, para comenzar una sesión específica de ejercicio, o para reiniciar después de una pausa.
- E) **STOP (PARAR):** Oprima para hacer una pausa o terminar su sesión de ejercicio. Sostenga oprimida esta tecla durante 3 segundos para poner en ceros la consola.
- F) **TECLA DE PROGRAMACIÓN:** Se usa para seleccionar el programa, el nivel y el tiempo, además de otras variables.
- G) **INCLINE ▲ / ▼ (TECLAS DE AJUSTE DE INCLINACIÓN):** Se usan para ajustar la inclinación en pequeños incrementos (de 0.5%).
- H) **SPEED + / – (TECLAS DE AJUSTE DE VELOCIDAD):** Se usan para ajustar la velocidad en pequeños incrementos (de 0.1 millas/hr).
- I) **TECLAS RÁPIDAS DE INCLINACIÓN:** Se usan para llegar a la inclinación deseada más rápidamente.
- J) **TECLAS RÁPIDAS DE VELOCIDAD:** Se usan para llegar a la velocidad deseada más rápidamente.
- K) **PUERTO USB:** Introduzca el dispositivo USB aquí para usar los programas LIVE**STRONG**.COM.
- L) **CHANGE DISPLAY (CAMBIO DE INFORMACIÓN):** Oprima para cambiar la información en la pantalla durante la sesión de ejercicio.
- M) **FAN (TECLA DE VENTILADOR):** Oprima para encender o apagar el ventilador.
- N) **VENTILADOR:** Ventilador personal para la sesión de ejercicio.
- O) **BOCINAS:** Escuche música por las bocinas cuando tenga conectado un reproductor de CD o de MP3 a la consola.
- P) **ENCHUFE DE ENTRADA DE AUDIO:** Conecte su reproductor de CD o de MP3 en la consola con el cable adaptador de audio que se incluye.
- Q) **ENCHUFE DE SALIDA DE AUDIO/AURICULARES:** Conecte sus auriculares en este enchufe para escuchar la música a través de los auriculares. Nota: Cuando se conectan los auriculares en el enchufe para auriculares, el sonido deja de salir de las bocinas.
- R) **CAVIDAD PARA REPRODUCTOR DE MP3:** Úselo para colocar su reproductor de MP3.
- S) **CAVIDADES PARA BOTELLAS DE AGUA:** Sirven para colocar lo que necesite para su sesión de ejercicio.
- T) **ESTANTE DE LECTURA:** Úselo para colocar material de lectura.
- U) **LUGAR PARA LA LLAVE DE SEGURIDAD:** Permite que la caminadora funcione cuando la llave de seguridad está en su lugar.





PANTALLAS

- **TIME (TIEMPO):** Aparece en minutos : segundos; indica el tiempo restante o el que ha pasado en su sesión de ejercicio.
- **DISTANCE (DISTANCIA):** Aparece en millas; indica la distancia recorrida.
- **INCLINE (INCLINACIÓN):** Se muestra como porcentaje; indica la inclinación de la superficie para caminar o correr.
- **SPEED (VELOCIDAD):** Aparece en millas/hora; indica a qué velocidad se mueve la superficie para caminar o correr.
- **CALORIES (CALORÍAS):** Indica el número total de calorías quemadas.
- **HEART RATE (RITMO CARDÍACO):** Aparece como latidos/minuto (BPM); indica su ritmo cardíaco (cuando se sujetan ambas empuñaduras con sensor de pulso).
- **PANTALLA DE CRISTAL LÍQUIDO LIVETRACK™:** Cuando se activa LIVETRACK™, aparece la información LIVETRACK™ en esta pantalla. Cambie la información por medio de las cuatro teclas que están abajo de la pantalla. Puede encontrar más información en la página 72.

PARA EMPEZAR

1) Verifique que no haya objetos en la banda que pudieran impedir el funcionamiento de la caminadora.
2) Conecte el cable de corriente y encienda la caminadora.
3) Coloque los pies en los rieles laterales de la caminadora.
4) Sujete el broche de la llave de seguridad en alguna parte de su ropa, y asegúrese de que quede bien sujeto y de que no se pueda soltar durante su sesión de ejercicio.
5) Introduzca la llave de seguridad en su lugar en la consola.
6) Tiene dos opciones para comenzar su sesión de ejercicio:

A) INICIO RÁPIDO

Simplemente oprima la tecla de inicio START para comenzar a hacer ejercicio. El tiempo, la distancia y las calorías comienzan a contar a partir de cero. O...

B) ELIJA UN PROGRAMA

1) Use la TECLA DE PROGRAMACIÓN para elegir USER 1, USER 2 o GUEST (USUARIO 1, USUARIO 2 o INVITADO), y oprima ENTER.
2) Use la TECLA DE PROGRAMACIÓN, las TECLAS CON FLECHAS o las TECLAS CON NÚMEROS hasta que llegue a su programa deseado, y oprima ENTER para confirmar.
3) Con la TECLA DE PROGRAMACIÓN o con las TECLAS CON FLECHAS puede completar la configuración de su programa oprimiendo las flechas hacia ARRIBA o hacia ABAJO y ENTER para confirmar.
4) Cuando termine de configurar su programa, oprima la tecla de inicio START para comenzar su sesión de ejercicio.

PARA TERMINAR SU SESIÓN DE EJERCICIO

La pantalla centellea “WORKOUT COMPLETE” y emite un sonido para indicarle que ha terminado su sesión de ejercicio. La información de su sesión de ejercicio aparece en la consola durante 30 segundos y luego se borra.

PARA PONER LA FECHA Y LA HORA

1) Para ingresar al modo de configuración: oprima y sostenga oprimidas las teclas 1 y 2 durante 3 segundos.
2) Cambie las variables por medio de las TECLAS CON FLECHAS y oprima ENTER para confirmar.
3) Las variables incluyen: mes, día, año, hora, minuto, y am/pm.
4) Revise las variables: Puede revisar las variables en cualquier momento mientras se encuentre en el modo de configuración. Oprima ENTER para circular por las variables.
5) Para salir del modo de configuración: Para confirmar la fecha y la hora, oprima y sostenga oprimida la tecla ENTER durante 3 segundos.
6) Para cambiar la fecha y hora: simplemente vuelva a entrar al modo de configuración y ponga la fecha y la hora correctas.

PARA PONER LA CONSOLA EN CEROS

Oprima y sostenga oprimida la tecla de paro STOP durante 3 segundos.





INFORMACIÓN DE LOS PROGRAMAS

NOTA: Al hacer ajustes de velocidad o de inclinación durante su sesión de ejercicio se afecta la intensidad del programa, lo que hace que cambie la velocidad y la inclinación de acuerdo a cada uno de los segmentos del programa.

P1) MANUAL: Le permite ajustar la velocidad y la inclinación manualmente durante su sesión de ejercicio.

P2–P3) WEIGHT LOSS 1 & 2 (CONTROL DE PESO 1 y 2): Le desafía con distintas combinaciones de lomas y valles (niveles de inclinación y velocidad).

Segmentos del programa WEIGHT LOSS 1 & 2 (todos los segmentos duran 30 segundos)

		Calentamiento		1	2	3	4	5	6	7	8	Los segmentos se repiten hasta que se llega al tiempo elegido.	Enfriamiento	
WEIGHT LOSS 1	Inclinación	0.5	1.0	2.0	2.0	1.5	1.0	1.0	1.0	1.5	2.0		1.0	0.5
	Velocidad	1.5	2.3	3.0	3.5	4.0	4.5	5.0	4.5	4.0	3.5		3.0	2.0
WEIGHT LOSS 2	Inclinación	1.0	1.5	2.5	2.5	2.0	1.5	1.5	1.5	2.0	2.5		1.5	1.0
	Velocidad	2.3	3.4	4.5	5.0	5.5	6.0	6.5	6.0	5.5	5.0		4.1	2.8

(El calentamiento y el enfriamiento duran 4:00 minutos cada uno, y se incluyen en el tiempo del programa)

P4–P5) POWER WALK 1 & 2 (CAMINATA ENÉRGICA 1 y 2): Le motiva con distintas combinaciones de velocidad.

Segmentos del programa POWER WALK 1 & 2 (todos los segmentos duran 30 segundos)

millas/hora	Calentamiento		1	2	3	4	5	6	7	8	Los segmentos se repiten hasta que se llega al tiempo elegido.	Enfriamiento	
POWER WALK 1	1.0	1.5	2.0	2.5	3.0	3.5	4.0	3.5	3.0	2.5		2.3	1.5
POWER WALK 2	1.5	2.3	3.0	3.5	4.0	4.5	5.0	4.5	4.0	3.5		3.0	2.0

(El calentamiento y el enfriamiento duran 4:00 minutos cada uno, y se incluyen en el tiempo del programa)

P6–P7) WALK/RUN 1 & 2 (CAMINAR/CORRER 1 y 2): Camine y corra en una serie de niveles alternantes de velocidad.



Segmentos del programa WALK/RUN 1 & 2
(los segmentos en valles duran 90 segundos, los segmentos de cimas duran 30 segundos)

millas/hora	Calentamiento		1	2	3	4	Los segmentos se repiten hasta que se llega al tiempo elegido.	Enfriamiento	
WALK/RUN 1	1.3	1.9	2.5	5.5	2.5	5.5		1.9	1.3
WALK/RUN 2	1.5	2.3	3.0	6.5	3.0	6.5		2.3	1.5

(El calentamiento y el enfriamiento duran 4:00 minutos cada uno, y se incluyen en el tiempo del programa)

P8) INCLINE (INCLINACIÓN): Simula el ascenso y el descenso de una montaña variando automáticamente la inclinación.

Segmentos del programa INCLINE (todos los segmentos duran 30 segundos)

	Calentamiento		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Los segmentos se repiten hasta que se llega al tiempo elegido.	Enfriamiento	
Inclinación	0.0	1.5	2.5	3.0	3.5	4.0	4.5	4.5	4.0	3.5	3.0	2.5		1.5	0.0

(El calentamiento y el enfriamiento duran 4:00 minutos cada uno, y se incluyen en el tiempo del programa)



LIVETRACK™ INTERACTIVO

Con la tecnología interactiva LIVETRACK™ su nuevo equipo de acondicionamiento cardiovascular tiene muchas funciones novedosas y fascinantes que le mantendrán en el camino hacia sus metas en cuanto a su salud física. Su nuevo equipo de acondicionamiento cardiovascular viene con un dispositivo USB LIVE**STRONG**.COM que le permite interactuar con LIVE**STRONG**.COM y la exclusiva aplicación The Daily Plate™ para dar seguimiento a su nutrición y salud.

ENTRE LAS NUEVAS FUNCIONES ESTÁN:

- El dar seguimiento a sus sesiones de ejercicio en LIVE**STRONG**.COM
- El alcanzar sus metas más rápidamente con los exclusivos planes de entrenamiento aprobados por Lance
- El mantenerse al día y motivado con los nuevos programas cardiovasculares de LIVE**STRONG**® Fitness

COMENZANDO – PARA FORMATEAR EL DISPOSITIVO USB

1) Introduzca el dispositivo USB LIVE**STRONG**.COM suministrado en el puerto para USB de su consola.
2) Espere hasta que la consola detecte el USB y emita un pitido.
3) Sáquelo de la consola, y estará listo para comenzar. NOTA: Se le recomienda que utilice el dispositivo USB LIVE**STRONG**.COM para aprovechar toda la funcionalidad.

PARA DESCARGAR UNA ACTUALIZACIÓN DE SOFTWARE DE LIVESTRONG.COM

Antes de usar la tecnología interactiva LIVETRACK le recomendamos que descargue a su consola la actualización de software más reciente. Para la actualización de software más reciente, visite **http://www.livestrongfitness.com/customer-support/software-update**. Consulte el sitio en Internet para instrucciones detalladas sobre cómo descargar el software más reciente desde su PC o su Mac.

NOTA: Al actualizar su versión de software se borra toda la información previamente guardada. Guarde sus sesiones de ejercicio en su dispositivo USB antes de iniciar la actualización de software.

PARA INSTALAR LA ACTUALIZACIÓN DEL SOFTWARE EN SU EQUIPO DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

Nota: Antes de ejecutar este paso, asegúrese de que haya visitado la página indicada anteriormente para la actualización del software y de que tenga el software más actualizado en su USB.

1) Coloque el interruptor de encendido y apagado en la posición de encendido ON (este interruptor se encuentra junto al cable de corriente).
2) Retire la cubierta protectora del dispositivo USB, introdúzcalo en el puerto USB en la consola, e introduzca la llave de seguridad.
3) Seleccione “SOFTWARE UPDATE” (ACTUALIZACIÓN DE SOFTWARE) por medio de las teclas + / – en la tecla de programación. Oprima ENTER para confirmar.
4) Saque la llave de seguridad. Oprima ENTER para confirmar. NOTA: La transferencia puede tomar hasta 5 segundos en completarse. No saque su dispositivo USB mientras la información esté siendo transferida.
5) Lorsque la console affiche « UPDATE COMPLETE » (MISE À JOUR COMPLÉTÉE), appuyer sur la touche ENTER. On peut maintenant retirer la clé USB et remettre en place le capuchon.



PARA GUARDAR DATOS DE SU SESIÓN DE EJERCICIO AL USB DESDE SU EQUIPO DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

1) Retire la cubierta protectora del dispositivo USB e introdúzcalo en el puerto USB en la consola.
2) Seleccione “SAVE WORKOUT” (para guardar la sesión de ejercicio en la memoria) por medio de las teclas + / – en la tecla de programación. Oprima ENTER para confirmar.
3) Seleccione USER 1 o 2 (USUARIO 1 o 2) por medio de las teclas + / – en la tecla de programación. Oprima ENTER para confirmar. Sus últimas 5 sesiones de ejercicio quedan transferidas al dispositivo USB.
   NOTA: La transferencia puede tomar hasta 5 segundos en completarse. No saque su dispositivo USB mientras la información esté siendo transferida.
4) Una vez que en la consola aparezca la confirmación de que la información ha terminado de ser transferida “UPLOAD COMPLETE,” saque el dispositivo USB y vuelva a colocar la cubierta protectora.

PARA TRANSFERIR DATOS DE SU SESIÓN DE EJERCICIO A UNA COMPUTADORA PC/MAC DESDE SU DISPOSITIVO USB

1) Introduzca su dispositivo USB en un puerto para USB que esté disponible en su computadora.
2) Abra el navegador de Internet en su computadora y vaya a **http://www.livestrong.com/equipment** para transferir su sesión de ejercicio.

PARA DESCARGAR UN NUEVO PROGRAMA DE LIVE**STRONG**.COM

1) Introduzca su dispositivo USB en un puerto para USB que esté disponible en su computadora.
2) Abra el navegador de Internet en su computadora y vaya a **http://www.livestrong.com/equipment** para descargar los programas más recientes.

PARA DESCARGAR UN NUEVO PROGRAMA A SU EQUIPO DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

1) Retire la cubierta protectora del dispositivo USB e introdúzcalo en el puerto USB en la consola.
2) Seleccione “DOWNLOAD PROGRAM” (DESCARGAR UN PROGRAMA) por medio de las teclas + / – en la tecla de programación. Oprima ENTER para confirmar.
3) Seleccione el programa deseado por medio de las teclas + / – en la tecla de programación. Oprima ENTER para confirmar.
4) Seleccione un espacio de memoria del 1 al 4 donde guardar el programa deseado. Oprima ENTER para confirmar.
   NOTA: Si el espacio de memoria está lleno con un programa que haya descargado previamente, el nuevo programa toma el lugar del programa anterior. Los programas anteriores siguen estando disponibles para ser descargados de nuevo de **http://www.livestrong.com/equipment**
   NOTA: La transferencia puede tomar hasta 5 segundos en completarse. No saque su dispositivo USB mientras la información esté siendo descargada.
5) Una vez que en la consola aparezca la confirmación de que la información ha terminado de ser descargada “DOWNLOAD COMPLETE,” saque el dispositivo USB y vuelva a colocar la cubierta protectora.



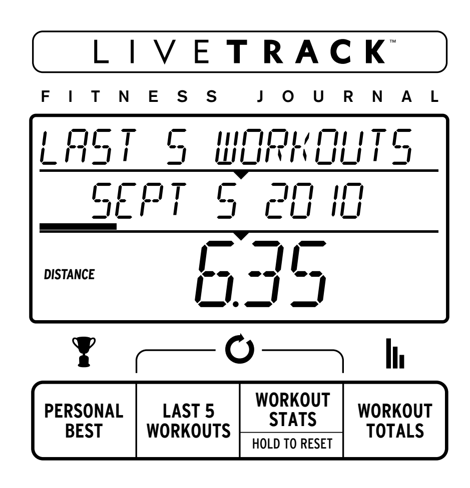
SISTEMA DE REGISTRO DE ESTADO FÍSICO LIVETRACK™

¡Felicitaciones! Hay investigaciones que demuestran que aquellos que registran sus rutinas o sesiones de ejercicio, en promedio alcanzan mejor éxito que aquellos que no lo hacen. Ya que su caminadora está equipada con el exclusivo sistema de registro de estado físico LIVETRACK™, usted ha tomado un paso muy importante para alcanzar sus metas en cuanto a su estado físico.

LIVETRACK™ es un nuevo e innovador programa de software, integrado en la consola de su caminadora, que le permite dar seguimiento a su estado físico al paso del tiempo, sin necesidad de llevar el control en papel. LIVETRACK™ le permite comparar con facilidad los resultados de su sesión de ejercicio actual contra los resultados máximos que haya obtenido en el pasado, o contra sus últimas cinco sesiones de ejercicio. Con acceso rápido a información tal como duración de una sesión de ejercicio, distancia recorrida, calorías quemadas o su ritmo de carrera en general, usted puede ver su progreso rápida y fácilmente. También puede dar seguimiento a sus totales de ejercicio. Dando seguimiento a su número total de sesiones de ejercicio, de distancia, y de calorías, podrá ver cuánto ha progresado. Lea más adelante para ver cómo LIVETRACK™ puede ayudarle a estar motivado para mejorar sus resultados.

CONFIGURACIÓN

Para activar el sistema de registro de estado físico LIVETRACK™, es NECESARIO escoger a un usuario antes de dar inicio a un programa. Para seleccionar USER 1 o 2 (USUARIO 1 o 2), use las **TECLAS CON FLECHAS** y oprima **ENTER** para confirmar. Todos los datos de la sesión de ejercicio se acumulan sólo para el usuario que ha sido elegido. NOTA: Si no se selecciona un usuario, no se guardan datos.



PARA PONER EN CEROS

Se puede poner en ceros toda la información registrada para el usuario 1 o 2 al seleccionar el usuario y oprimir la tecla de estadísticas de las sesiones de ejercicio **WORKOUT STATS/HOLD TO RESET** durante 10 segundos. NOTA: Este paso es permanente y borra TODOS los datos previamente acumulados para el usuario que se haya seleccionado.

DATOS ACUMULADOS



Con el sistema de registro de estado físico LIVETRACK™, usted puede circular por los datos acumulados en múltiples formatos con sólo oprimir las teclas de LIVETRACK™. Se guarda una sesión de ejercicio cuando: el programa termina, la consola entra en pausa y no vuelve a activarse en menos de 10 minutos, o se oprime y se mantiene oprimido la tecla de paro STOP para poner en ceros la consola.

1) **PERSONAL BEST (RESULTADOS MÁXIMOS PERSONALES):** Le permite al usuario circular por los 5 resultados máximos personales de todas las sesiones de ejercicio anteriores y verlos. Estos resultados son:
   - Best Mile (Mejor milla) – tiempo más corto en que el usuario ha corrido una milla
   - Best 5K (Mejor 5 km) – tiempo más corto en que el usuario ha corrido 5 km
   - Longest Workout (Sesión más larga) – tiempo
   - Longest Workout (Sesión más larga) – distancia
   - Calories Burned (Calorías quemadas) – mayor número de calorías que el usuario ha quemado en una sesión de ejercicio

2) **LAST 5 WORKOUTS (ÚLTIMAS 5 SESIONES DE EJERCICIO):** Le permite ver datos de sus 5 sesiones de ejercicio anteriores. Usted puede circular por los siguientes datos de estas 5 sesiones de ejercicio y verlos con sólo oprimir la tecla de estadísticas de las sesiones de ejercicio **WORKOUT STATS**:
   - Time (Tiempo) – tiempo total de la sesión de ejercicio seleccionada
   - Distance (Distancia) – distancia total de la sesión de ejercicio seleccionada
   - Calories (Calorías) – número total de calorías quemadas durante la sesión de ejercicio seleccionada
   - Pace (Ritmo) (promedio) – ritmo promedio durante la sesión de ejercicio seleccionada
   - Elevation Gain (Elevación total) (en pies) – elevación total escalada, en pies, durante la sesión de ejercicio seleccionada

3) **WORKOUT TOTALS (TOTALES DE SESIONES DE EJERCICIO):** Le permite ver el total de los datos acumulados de sus sesiones de ejercicio. Al oprimir la tecla **WORKOUT TOTALS** usted puede circular por los siguientes totales:
   - Total Workouts (Sesiones de ejercicio totales)
   - Total Distance (Distancia total)
   - Total Calories (Calorías totales)
   - Total Time (Tiempo total)
   - Elevation Gain (Elevación total) – elevación total escalada, en pies



PARA USAR SU REPRODUCTOR DE CD/MP3



1) Conecte el CABLE ADAPTADOR DE AUDIO que incluimos, al ENCHUFE DE ENTRADA DE AUDIO que está en el lado derecho superior de la consola y al enchufe para auriculares de su reproductor de CD/MP3.

2) Use las teclas de su reproductor de CD/MP3 para hacer los ajustes necesarios de sonido y de elección de piezas musicales.

3) Retire el CABLE ADAPTADOR DE AUDIO cuando no lo esté usando.



4) Si no quiere usar las BOCINAS de la caminadora, puede conectar sus auriculares en el ENCHUFE DE SALIDA DE AUDIO que está en la parte inferior de la consola.

GARANTÍA LIMITADA PARA USO EN EL HOGAR





CAPACIDAD DE PESO = 147 kg (325 lb)

BASTIDOR • DE POR VIDA

Garantía de por vida del bastidor contra defectos de fabricación y materiales, para el comprador original, a partir de la fecha de adquisición original, siempre y cuando el aparato permanezca en posesión del propietario original. (El bastidor se define como la base de piezas soldadas de metal de la unidad y no incluye ninguna pieza desmontable.)

MOTOR DE TRANSMISIÓN/MOTOR DE ELEVACIÓN • DE POR VIDA

Garantía de por vida de los motores de transmisión y de elevación contra defectos de fabricación y materiales, para el comprador original, a partir de la fecha de adquisición original, siempre y cuando el aparato permanezca en posesión del propietario original. Ni la mano de obra ni la instalación de los motores está cubierta por la garantía de los motores.

PIEZAS Y COMPONENTES ELECTRÓNICOS • 2 AÑOS

Garantía de los componentes electrónicos, el terminado y todas las piezas originales durante un periodo de dos años, a partir de la fecha de adquisición original, siempre y cuando el aparato permanezca en posesión del propietario original.

MANO DE OBRA • 1 AÑO

La garantía deberá cubrir los costos de mano de obra para las reparaciones al aparato durante un periodo de un año, a partir de la fecha de adquisición original, siempre y cuando el aparato permanezca en posesión del propietario original.

EXCLUSIONES Y LIMITACIONES

A quién protege esta garantía:

- Al propietario original y la garantía no es transferible.

QUÉ protege esta garantía:

- La reparación o el cambio de un motor defectuoso, de componentes electrónicos defectuosos, o de piezas defectuosas, y es el único recurso de esta garantía.

QUÉ NO protege esta garantía:

- El desgaste normal, el ensamblaje o el mantenimiento incorrecto, o la instalación de piezas o de accesorios que originalmente no tenían el propósito o la compatibilidad con el equipo al momento de su venta.
- Daños o fallos debido a un accidente, maltrato, corrosión, decoloración de pintura o de plástico, negligencia, robo, vandalismo, incendio, inundación, viento, relámpagos, congelación, u otras causas naturales de cualquier tipo, falta, fluctuaciones o reducción de corriente por cualquier causa, condiciones atmosféricas anormales, choques, introducción de objetos extraños dentro de la unidad cubierta, o modificaciones no autorizadas o no recomendadas por el fabricante.
- Daños incidentales o resultantes. El fabricante no es responsable de daños indirectos, especiales o resultantes, pérdidas económicas, pérdida de propiedad o de utilidades, pérdida de disfrute o de uso, u otros daños resultantes de cualquier naturaleza en relación con la adquisición, el uso, la reparación o el mantenimiento del equipo. El fabricante no

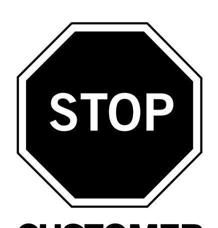
ofrece compensación monetaria ni de otro tipo por dichas reparaciones ni costos de reemplazo de piezas, incluso pero sin limitarse a cuotas de membresía en gimnasios, tiempo perdido de trabajo o labores, servicio de diagnóstico, servicio de mantenimiento o transporte.

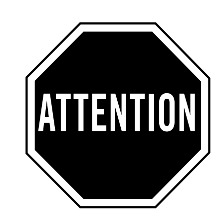
- El equipo al que se le dé uso con propósitos comerciales o cualquier otro propósito que no sea en el hogar de una sola familia, a menos que el fabricante lo haya aprobado.
- Equipo guardado o usado fuera de los EE.UU. o Canadá.
- Entrega, ensamblaje, instalación, configuración de unidades originales o de reemplazo, o mano de obra u otros costos asociados con el retiro o el reemplazo de la unidad bajo garantía.
- Cualquier intento de reparar este equipo contiene el riesgo de lesiones. El fabricante no es responsable de daños, pérdidas o responsabilidad que surja de lesiones personales sufridas durante el curso de, o como resultado de, cualquier reparación o intento de reparación de su equipo de acondicionamiento físico por cualquier persona que no sea técnico de un servicio autorizado. Todas las reparaciones que usted intente hacer en su equipo de acondicionamiento físico las hace A SU PROPIO RIESGO y el fabricante no será responsable por ninguna lesión a personas o propiedad que surjan de dichas reparaciones.
- Si ya se le ha acabado la garantía del fabricante pero cuenta con una extensión de garantía, consulte su contrato de extensión de garantía para obtener información de contacto con respecto a solicitudes de servicio o reparación bajo la extensión de la garantía.

SERVICIO Y DEVOLUCIONES

- Hay servicio a domicilio sólo a menos de 240 km del proveedor de servicio autorizado más cercano (a distancias mayores de 240 km de un proveedor de servicio autorizado la responsabilidad es del cliente).
- El fabricante debe autorizar con anterioridad todas las devoluciones.
- La obligación del fabricante de acuerdo a esta garantía se limita a cambiar o a reparar, a opción del fabricante, el producto por el mismo modelo o por uno similar.
- El fabricante puede solicitar que los componentes defectuosos sean devueltos al fabricante una vez que se complete el servicio bajo garantía, por medio de una etiqueta de devolución prepagada. Si se le ha solicitado que devuelva las piezas y no recibe la etiqueta de devolución, comuníquese con el Servicio de Asistencia Técnica a Clientes.
- En ocasiones se pueden suministrar piezas y componentes electrónicos que el fabricante o sus proveedores reacondicionen a un “estado equivalente al nuevo” como piezas de reemplazo bajo garantía, y esto constituye cumplimiento con los términos de la garantía.
- Esta garantía le otorga derechos legales específicos, y sus derechos pueden variar de estado a estado.









CUSTOMER TECH SUPPORT

DO NOT RETURN TO THE RETAILER if you have any problems during assembly or if parts are missing.

For fast and friendly service, please contact one of our trained customer technicians via phone, email or our website.

We want to know if you have a problem and we want to have an opportunity to correct it for you.

NOTE: Please read the TROUBLESHOOTING section in the TREADMILL GUIDE before contacting Customer Tech Support. Additional product information is available on our website.

SERVICE DE SOUTIEN TECHNIQUE À LA CLIENTÈLE

En cas de difficulté lors de l'assemblage ou si des pièces manquent, **NE PAS RENVOYER L'APPAREIL AU DÉTAILLANT.**

Pour un service rapide et amical, communiquer avec un de nos techniciens qualifiés, par téléphone, courriel ou notre site Web.

Veuillez nous signaler tout problème, afin que nous puissions vous aider à y remédier.

REMARQUE : Lire la section DÉPANNAGE du GUIDE D'UTILISATION DU TAPIS ROULANT avant de contacter le service de soutien technique à la clientèle. Pour plus ample information sur le produit, visiter notre site Web.

SERVICIO DE ASISTENCIA TÉCNICA A CLIENTES

Si tiene problemas durante el ensamblaje o si le faltan piezas **NO DEVUELVA ESTE APARATO AL VENDEDOR MINORISTA.**

Para obtener servicio rápido y amable, comuníquese por teléfono, correo electrónico o a través de nuestro sitio en Internet con alguno de nuestros técnicos capacitados en ayuda a clientes.

Nos interesa saber si usted tiene algún problema y queremos tener la oportunidad de corregir la situación.

NOTA: Antes de comunicarse con el servicio de asistencia técnica a clientes, lea la sección de RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS en la GUÍA DEL USUARIO DE LA CAMINADORA. Puede encontrar información adicional del producto en nuestro sitio en Internet.



1-877-LIV-STNG
comments@livestrongfitness.com
www.livestrongfitness.com

LIVESTRONG® Fitness
1600 Landmark Drive,
Cottage Grove WI, 53527

Designed & Engineered in the U.S.A. • Made in China | Conçu et développé aux États-Unis. • Fabriqué en Chine | Diseño y tecnología de los EE.UU. • Hecho en China